Russell Hobbs®

INSTRUCTIONS AND WARRANTY

MODEL NO: RHRG100

RUSSELL HOBBS RED GRILLER

Congratulations on purchasing our Russell Hobbs Red Griller. Each unit is manufactured to ensure safety and reliability. Before using this hand mixer for the first time, please read the instruction manual carefully and keep it for future reference.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using any electrical appliance, basic safety precautions should always be followed including the following:

1. Please read the instructions carefully before using any appliance.
2. Always ensure that the voltage on the rating label corresponds to the mains voltage in your home.
3. Incorrect operation and improper use can damage the appliance and cause injury to the user.
4. The appliance is intended for household use only. Commercial use invalids the warranty and the supplier cannot be held responsible for injury or damage caused when using the appliance for any other purpose than that intended.
5. Avoid any contact with moving parts.
6. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety
7. Close supervision is required when any appliance is used near or by children or invalids.
8. Check the power cord and plug regularly for any damage. If the cord or the plug is damaged, it must be replaced by the manufacturer or a qualified person in order to avoid an electrical hazard.
9. Do not use the appliance if it has been dropped or damaged in any way. In case of damage, take the unit in for examination and/or repair by an authorised service agent

10. To reduce the risk of electric shock, do not immerse or expose the motor assembly, plug or the power cord to water or any other liquid.
11. Never immerse the unit in water or any other liquid for cleaning purposes.
12. Remove the plug from the socket by gripping the plug. Do not pull on the cord to disconnect the appliance from the mains. Always unplug the unit when not in use, before cleaning or when adding or removing parts.
13. The use of accessory attachments that are not recommended or supplied by the manufacturer may result in injuries, fire or electric shock.
14. A short cord is provided to reduce the hazards resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
15. Do not let the cord hang over the edge of a table or counter. Ensure that the cord is not in a position where it can be pulled on inadvertently.
16. Do not allow the cord to touch hot surfaces and do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
17. Do not use the appliance on a gas or electric cooking top or over or near an open flame.
18. Use of an extension cord with this appliance is not recommended. However, if it is necessary to use an extension lead, ensure that the lead is suited to the power consumption of the appliance to avoid overheating of the extension cord, appliance or plug point. Do not place the extension cord in a position where it can be pulled on by children or animals or tripped over.
19. This appliance is not suitable for outdoor use. Do not use this appliance for anything other than its intended use.
20. DO NOT carry the appliance by the power cord.
21. Do not leave this appliance unattended during use. Always unplug the unit when not in use or before cleaning.
22. Always operate the appliance on a smooth, even, stable surface. Do not place the unit on a hot surface.
23. The manufacturer does not accept responsibility for any damage or injury caused by improper or incorrect use, or for repairs carried out by unauthorised personnel.

24. The grill must only be used by or under the supervision of a responsible adult. Use and store the grill out of reach of children.
25. Don't put the grill in liquid, don't use it in a bathroom, near water, or outdoors.
26. Some parts aren't as hot as others, but they're all hot. Don't touch – use oven gloves or a folded towel.
27. Bread, oil, and other foods may burn. Don't use the appliance near or below curtains or other combustible materials, and watch it while in use.
28. Sit the grill on a stable, level, heat-resistant surface, near a power socket.
29. Route the cable so it doesn't overhang, and can't be tripped over or caught.
30. This appliance must not be operated by an external timer or remote control system.
31. Don't wrap food in plastic film, polythene bags, or metal foil. You'll damage the grill and you may cause a fire hazard.
32. Cook meat, poultry, and derivatives mince, burgers, etc.) till the juices run clear. Cook fish till the flesh is opaque throughout.
33. Don't use tools that might damage the non-stick surfaces.
34. Keep the grill and the cable away from hotplates, hobs or burners
35. Unplug the grill after use, before moving and before cleaning.
36. Don't use the grill for any purpose other than cooking food.
37. Don't use the grill if it's damaged or malfunctions.
38. If the cable is damaged, you must return the grill, in order to avoid hazard.

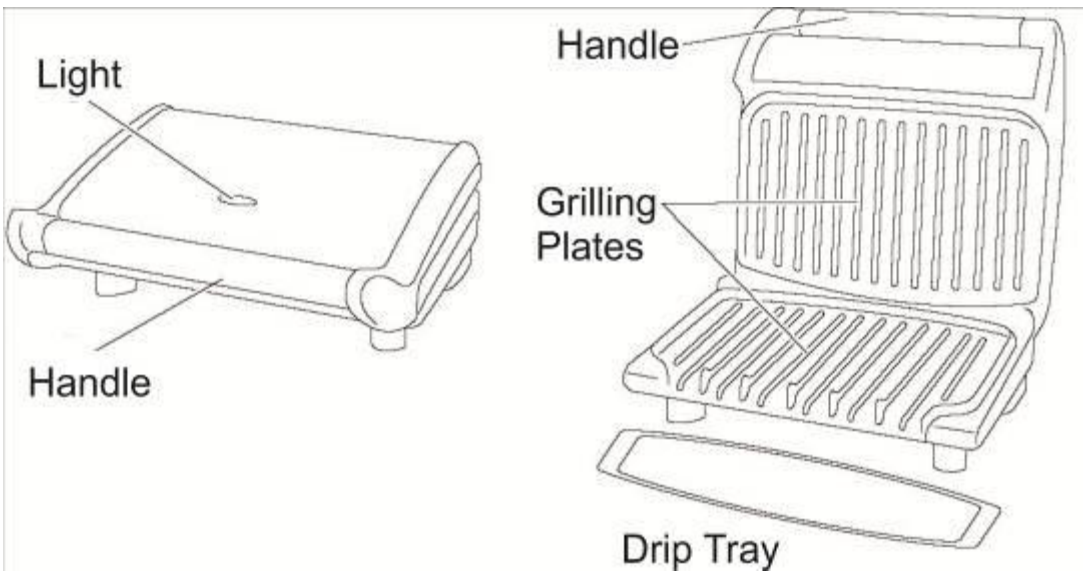
Household use only

FEATURES

- 1500W
- 516 sq-mm cooking area
- Up to 3X faster
- Stylish red metallic finish with chrome handle

- Cooks up to 5 portions at once, making it the ideal grill if you are cooking for the family or entertaining
- Unwanted fat and grease is channelled away
- Non-stick, easy to clean grill plates
- Versatile for meals that are quick and easy to prepare
- Extended handle for ease of use
- Floating hinge adjusts to any thickness of food for even cooking results
- Ideal for Chicken & Tofu, Salmon, Steaks, Panini's, Vegetables, Frozen Foods and more
- Includes a drip tray as well as specially designed spatula
- Enjoy the benefits of eating tasty, health foods everyday
- Matching Kettle, Toaster and Coffee Maker available – sold separately
- For domestic use only

PARTS DIAGRAM



Before using for the first time

Wipe the grill plates with a damp cloth.

Preparation

1. Prepare any garnish (cheese, tomato, etc.), and split your buns or rolls.
2. Centre the drip tray under the front of the grill, to catch run-off.
3. Wipe the grill plates with a little cooking oil or butter, then close it. Don't use low fat spread – it may burn on to the grill.

Preheat

1. Put the plug into the power socket.
2. The light will come on, then cycle on and off as the thermostat operates to maintain the temperature. When the light goes off, the grill is ready for use.

Fill the grill

1. When the light goes off, use an oven glove to open the grill.
2. Lay the food on the bottom grill plate with a spatula or tongs, not fingers.
3. Close the grill. The hinge is articulated to cope with thick or oddly shaped foods.
4. The grill plates should be roughly parallel, to avoid uneven cooking.
5. Wait while the food cooks.

Remove the food

1. Check that the food is cooked. If you're in any doubt, cook it a bit more.
2. Use the oven glove to open the grill.
3. Use wooden or plastic tools to remove the food.

After cooking

Switch grill off and pull out plug. Put on the oven glove, empty the drip tray into a heatproof bowl, give it a wipe with kitchen paper, and replace it under the front of the grill.

Care and maintenance

1. Unplug the grill and let it cool before cleaning and storing away.
2. Wipe all surfaces with a damp cloth or sponge. Use a paper towel with a dab of cooking oil to remove stubborn stains.
3. Wash the drip tray in warm soapy water, or in the top rack of the dishwasher.
4. Take extra care with the non-stick cooking surfaces.
5. Don’t put the grill in water or any other liquid.
6. Don’t use harsh or abrasive cleaners, solvents, scourers, wire wool, or soap pad.

Cooking times & food safety

- Use these times purely as a guide – they’re for fresh or fully defrosted food.
- When cooking frozen foods, add 2-3 minutes for seafood, and 3-6 minute for meat and poultry, depending on the thickness and density of the food.
- Check food is cooked through before serving. If in doubt, cook it a bit more.
- Cook meat, poultry, and any derivatives (mince, burgers, etc.) till the juices run clear. Cook fish till the flesh is opaque throughout.
- When cooking pre-packed foods, follow any guidelines on the package or label.

beef	**min**
fillet	5-7
loin steak	7-8
burger, 50g	5-6
burger, 100g	7-8

burger, 200g	8-9
kebabs, 25mm cube	7-8
round steak	5-7
sausages (thin)	5-6
sausages (thick)	7-8
sirloin	7-9
T-Bone	8-9

fruit

apple, halve/slice	6-8
bananas, slice lengthwise	3-4
nectarines, halve/slice	3-5
peaches, halve/slice	3-5
pineapple, slice	3-7

pork

chops, 12mm	5-6
gammon steak	5-6
kebabs, 25mm cube	7-8
minced	7-8
sausages (thin)	5-6
sausages (thick)	7-8
tenderloin, 12mm	4-6

chicken/turkey

chicken breast pieces	5-7
burger, 50g, fresh	4
burger, 50g, frozen	5
burger, 100g, fresh	5
burger, 100g, frozen	6
kebabs, 25mm cube	7-8
thighs (chicken)	5-7
minced	7-8
turkey breast, thin sliced	3-4

lamb	**min**
kebabs, 25mm cube	7-8
minced	6-7
loin chops	4-6

sandwiches

cheese	2-3
ham (cooked)	5-6
roast beef (cooked)	6-7
sausage (cooked)	6-7
turkey (cooked)	6-7

seafood	
halibut steak, 12-25mm	6-8
kebabs, 25mm cube	4-6
prawn	1-2
red snapper fillet	3-5
salmon fillet	3-4
salmon steak, 12-25mm	6-8
scallops	4-6
sea bass fillet	3-5
swordfish steak, 12-25mm	6-9
tuna steak, 12-25mm	6-8

snacks	
calzone	8-9
hot dogs	2-3
quesadillas	2-3
tacos, meat filling	6-8

vegetables	
asparagus	3-4
carrots, sliced	5-7
aubergine, slice/cube	8-9
onions, thin slice	5-6
peppers, thin slice	6-8
peppers, grill then skin	2-3
whole peppers brushed with oil	8
potatoes, slice/cube	7-9
squash, slice/cube	6-8

A FEW RECIPES TO GET YOU STARTED

- **Preheat the grill before cooking.**
- **When times are shown as a range (e.g. 5-7 minutes), we suggest you cook for the minimum time, then start checking the food for readiness.**

Sausage and herb stuffed Pork (Serves a family of 4)

250g/½lb low-fat sausage, uncooked
½cup fresh breadcrumbs
2 tbsp fresh parsley
½ tsp thyme
½ tsp marjoram
1 tsp fresh ground black pepper
2 whole port tenderloins (fillets)

8 cocktail sticks, soaked in water then patted dry

Remove the sausage skins. Mix the sausagemeat, marjoram, thyme, parsley and pepper in a bowl.
Cut each tenderloin in two, then cut a slit sideways into each piece to make a pocket. Stuff the pockets with the mixture and fasten the edges with cocktail sticks. Grill till the port and stuffing are cooked through (6-8 minutes)

Chicken tandoori with yoghurt-based marinade
(Serves a family of 4)

2 boneless, skinless chicken breasts
200-250g carton plain low fat yoghurt
1 tbsp lemon juice
2 tsp paprika
2 garlic cloves, minced
½ tsp ground ginger
½ tsp cumin
½ tsp cayenne pepper
½ tsp cinnamon

Use a lidded casserole dish big enough to hold the chicken and the marinade. Mix the yoghurt, lemon juice, paprika, garlic, ginger, cumin, cayenne and cinnamon in the dish. Cut each chicken breast into two, add them to the dish and turn till they're well coated. Cover and refrigerate for 1-8 hours, turning at least every hour. Grill the chicken till its cooked through (5-7 minutes). Discard the marinade.

Smoked Mackerel Panini with tomatoes and crème fraiche
(Serves 1)

2 small cooked smoked mackerel fillets
2 thick slices wholegrain/wholewheat
4 cherry tomatoes, halved
1 large handful watercress

Dressing:
2 tbsp reduced fat crème fraiche
½ tsp lemon zest, grated
squeeze lemon juice
1tsp black pepper

Mix the dressing ingredients and refrigerate. Flake the mackerel on a slick of bread, top with tomatoes and watercress, then the other slice, cook for 2-3 minutes, add the dressing and serve.

Mediterranean beef and vegetable grill
(Serves a family of 4)

500g/1lb hindquarter flank steak
1 small courgette cut into 8 pieces
1 small tomato cut into 8 pieces
1 small onion cut into 8 pieces
1 tbsp balsamic vinegar
1 tsp fresh ground black pepper
1 tsp fresh ground black pepper
1 tsp garlic granules

8 wooden skewers, soaked in water then patted dry.

Mix the vinegar, pepper and garlic granules in a bowl. Freeze the steak for 30 minutes, then cut it into thin strips across the grain. Discard any fat. Threat the steak on 4 skewers and the tomato and vegetables on the other 4. Grill the steak skewers for 4 minutes, then add the vegetable skewers to the grill. Sprinkle the skewers with the vinegar, pepper and garlic mixture and grill for 3-4 minutes more.

Herbed chicken and mushroom kebabs
(Serves 4)

2 boneless, skinless chicken breasts
500g/1lb fresh whole mushrooms
1 tsp dried rosemary
1 tbsp dried parsley
½ tsp dried thyme
¼ cup lemon juice
2 tbsp white vinegar
½ cup non-fat chicken broth
1 tsp black pepper

8 wooden skewers, soaked in water and patted dry.

Use a lidded casserole dish big enough to hold the chicken, mushrooms and marinade. Mix the rosemary, parsley, thyme, juice, vinegar, broth, sal and pepper in the dish. cut the chicken into 25mm/1" cubes, add to the dish and turn till they're well coated. Add the mushrooms and turn gently. Cover and refrigerate for 4-12 hours, turning occasionally. Thread the chicken and mushrooms on the skewers and grill until cooked through (5-7) minutes. Discard the marinade.

Healthy pizza pitta pockets
(Serves 2)

2 slices lean ham or turkey (cooked)
50g/1½ oz reduced fat mozzarella
2 wholemeal pitta breads
2 tomatoes, thinly sliced
2 mushrooms, thinly sliced
¼ small onion, thinly sliced
1 tbsp sweetcorn
¼ green pepper, diced
1 tbsp tomato puree
1 tsp olive oil
1 tsp dried mixed herbs

Slit open each pitta bread to form pockets and spread the tomato puree inside each pocket. Cut the ham/turkey into strips, turn them in a bowl with the other ingredients, res for half an hour to rehydrate the herbs, then fill the pitta pockets and grill for 3-5 minutes.

Goujons of fish with carrot sticks and sweet potato wedges
(Serves 2)

1 large tuna, cod or salmon stead
1 medium carrot
1 small sweet potato
25g/1oz wholemeal flour
1 egg white
breadcrumbs from 1 slice of wholemeal bread
1tsp white pepper
½ tsp medium curry powder (optional)
1 tsp clear honey
1 tsp olive oil
1 tsp paprika

Put the olive oil in a bowl. Cut the sweet potato into thin wedges. Toss the wedges in the bowl. Cut the carrot into sticks about the same width as the thick ends of the potato wedges and toss them in a bowl to coat them. Put the wedges and sticks on the grill and cook for 4 minutes.
Mix the flour, curry powder and pepper on a plate. Put the egg white on another plate and mix with a fork. Put the breadcrumbs on a third plate.
Cut the fish into goujons (fingers) and dip them into the seasoned flour, then into the egg white, then the breadcrumbs.
When the wedges and sticks have cooked for 4 minutes, add the goujons to the grill and cook for another 3-4 minutes, or till the breadcrumbs turn golden.

Warm Asian-style noodle and tofu salad
(Serves 2)

60g/2oz buckwheat or soba noodles
250g/8oz pre-cooked tofu, drained and cubed
1 carrot, peeled and grated into long strips
1 head pak choi, shredded
½ courgette, cut into long strips
½ red onion cut into strips
small handful fresh coriander leaves, torn
Marinade
1 garlic clove crushed
1 red chilli, de-seeded and finely chopped
2 tbsp reduced sodium soy sauce
1 tsp sweet chilli dipping sauce
1 tsp sesame oil
juice of ½ lime

Combine the marinade ingredients in a bowl, add the tofu and refrigerate overnight.
Boil two litres of water in a large pan, add the noodles, bring back to the boil and boil for 10 minutes, drain, transfer to a serving dish and keep warm.
Grill the marinated tofu till golden brown (2-3 minutes), then remove and set aside.

Grill the carrot, courgette, pak choi and onion for 30-60 seconds to wilt them. Lay the wilted vegetables on the noodles, top with the grilled tofu and garnish with coriander and squeeze of lime juice.

Creamy cheesy chicken parcels with hidden green stuff
(Serves 2)

1 lean skinless chicken breast
2 flour tortilla wraps
75-100g/2½ - 3oz reduced fat cream cheese
100g/3oz fresh baby spinach leaves
1 tsp mustard powder
1 tsp grated nutmeg
1 tsp pepper

Grill the chicken till it's cooked through (6-8 minutes). Remove it from the grill, let it cool and cut into strips. Wash and dry the spinach, wilt the leaves on the grill for 20-30 seconds, remove and dry with kitchen paper. Mix the cream cheese and spinach in a bowl, then fold in the chicken strips. Spoon the mixture into the centre of the tortilla wraps, fold one end of each wrap over, roll the wraps up and warm the filled wraps on the grill for 2-3 minutes.

Wholegrain Panini with feta, red onions and red pepper
(Serves 1)

2 thick slices wholegrain or wholewheat bread
50g reduced fat feta cheese
½ red onion, cut into thin strips
½ red pepper cut into strips
2 tbsp balsamic vinegar
½ tsp fresh ground black pepper

Mix the onion, red pepper, balsamic vinegar and black pepper in a bowl. Spoon the mixture on to the grill, cook till softened (1-2 minutes) and lay it on a slice of bread. Tear the feta, sprinkle over the mixture and top with the other slice of bread. Clean the grill then grill the Panini for 2-3 minutes. Serve with a watercress and tomato salad.

Quick and easy grilled bananas
(Serves 2)

2 bananas, peeled
2 tbsp walnuts, finely chopped
2 tbsp sugar
½ tsp cinnamon

Mix the walnuts, sugar and cinnamon in a bowl. Split the bananas lengthwise, then across their width. Lay the bananas on the grill, flat sides uppermost an spoon the mixture on top of them. Grill till the bananas are warm and the cinnamon and walnuts are slightly glazed (3-4 minutes).

Grilled strawberry maple shortcake
(Serves 4)

1 low-fat shortcake, cut into 8 slices
¼ cup maple syrup
2 cups fresh strawberries, cleaned and sliced
1 cup non-fat whipped cream topping

Lay the shortcake pieces on the grill, brush with maple syrup and grill for 3-4 minutes. Remove, top with strawberry slices and whipped cream topping.

Vanilla fruit kebabs with a quick creamy dip
(Serves 4)

½ fresh pineapple or a tin of pineapple chunks
1 small orange
2 bananas
2 peaches or nectarines
1 tsp brown sugar
4 tbsp orange juice
2 small tubs fruit fromage frais
1 stp vanilla extract

8 wooden skewers, soaked in water, then patted dry.

Cut the fruit into chunks and marinade for 10 minutes in the orange juice, brown sugar and half the vanilla extract. Thread the marinaded fruit chunks on the skewers and grill for 4-6 minutes. Mix the fromage frais with the other half of the vanilla extract as a dip for the kebabs.

The original burger
(Serves 4)

500g/1lb lean minced beef
1 tbsp Worcestershire sauce
1 tsp black pepper
1 red onion
3 wholegrain burger buns
tomato, lettuce, dill pickles, etc to garnish

Combine the mince, Worcestershire sauce and pepper and shape into 4 burgers. Slice the onion into 12mm/½" thick slices. Grill the burgers for 4 minutes, top each with an onion slice, then grill for 3-4 minutes more. Serve the burgers on the buns with your choice of garnish (tomato, lettuce, dill pickles etc).

Sante Fé veggie burger
(Serves 4)

1 cup steamed white rice
½ cup of canned corn kernels
1 green pepper, seeded
1 large white onion
1 tsp fresh ground black pepper
1 tsp lemon juice
1 tsp chilli powder
4 wholegrain hamburger buns
non-fat cooking spray

Use a blender or food processor to process the rice, corn, green pepper, onion, pepper, juice and chilli powder to a coarse mealy texture. Shape the mixture into 4 burgers and refrigerate for 2 hours. Spray the grill lightly with non-fat cooking spray, grill the burgers till well browned (6-7 minutes) and serve on buns.

More burger recipes

Cheesy beef burger (Serves 4)

450g lean minced beef
1 spring onion, chopped
½ tsp garlic powder
1 tsp sea salt
250g low fat Cheddar cheese, grated
1 tbsp Worcestershire sauce
½ tsp black pepper

Combine everything, shape into 4 burgers, grill for 4 minutes, then check for readiness.

Tex-Mex burger (Serves 4)

450g lean minced beef
1 strong onion, finely chopped
1 tsp chilli powder
2 tbsp barbecue sauce
1 tbsp fresh salsa

Combine everything, shape into 4 burgers, grill for 4 minutes, then check for readiness.

Cheese and Horseradish burger (Serves 4)

450g lean minced beef
2 tbsp creamed horseradish sauce
½ tsp black pepper
125g low fat Cheddar cheese, grated
½ tsp garlic powder
½ tsp sea salt

Combine everything, shape into 4 burgers, grill for 4 minutes, then check for readiness.

Ranchero burgers (Serves 4)

375g lean minced beef
2 cloves garlic, finely chopped
½ tsp black pepper
125g tinned kidney beans, drained & mashed
4 tbsp barbecue sauce
½ tsp sea salt

Combine everything, shape into 4 burgers, grill for 4 minutes, then check for readiness

Asian chicken burger (Serves 4)

450g lean minced beef
2 sprint onions, finely chopped
2 tbsp soy sauce
1 egg white
1 clove garlic, finely chopped
1 tbsp lemon juice
½ tsp ground ginger

Combine everything and shape into 4 burgers. Refrigerate for 2 hours. Grill the burgers for 5 minutes, then check for readiness.

Ranch style chicken burger (Serves 4)

450g lean minced chicken
1 tbsp coriander leaves, finely chopped
½ tsp Tabasco sauce
¼ tsp garlic powder
2 tbsp canned green chillies, chopped
2 tbsp mayonnaise
½ tsp black pepper

Combine everything, shape into 4 burgers, grill for 5 minutes, then check for readiness

Swiss Turkey Burger (Serves 4)

450g lean minced turkey
1 egg white
¼ cup fresh breadcrumbs
1 tsp sea salt
200g low fat Swiss cheese, grated
1 tbsp Dijon mustard
1 tsp black pepper

Combine everything, shape into 4 burgers, grill for 7 minutes, then check for readiness

Dijon pork burgers (Serves 4)

450g lean minced pork
2 tbsp Dijon mustard
1 tsp black pepper
1 strong onion, chopped
2 tbsp mayonnaise
½ tsp sea salt

Combine everything, shape into 4 burgers, grill for 7 minutes, then check for readiness

Pineapple Teriyaki burger (Serves 4)

450g lean minced chicken
4 tbsp bottled teriyaki sauce
1 tsp yellow mustard
4 slices fresh pineapple
1 egg white
1 strong onion, finely chopper
½ tsp black pepper

Refrigerate the pineapple slices. Combine the other ingredients and shape into 4 burgers. Grill the burgers for 4 minutes, then check for readiness. Put a slice of pineapple on each burger.

Cowboy burger (Serves 4)

450g lean minced beef
1 strong onion, finely chopped
1 tbsp brown sugar
1 tbsp yellow mustard
1 clove garlic, finely chopped
2 tbsp Worcestershire sauce
4 tbsp tomato ketchup

Simmer the tomato ketchup, mustard, sugar, Worcestershire sauce, onion and garlic in a pan for 10 minutes, then let the sauce go cold. Mix the beef with the cold sauce. Shape the mixture into 4 burgers and refrigerate for 2 hours. Grill the burgers for 5 minutes, then check for readiness.

Lamb burger (Serves 4)

450g lean minced lamb
½ tsp dried rosemary, ground
1 red onion, thinly sliced
¼ cucumber, thinly sliced
½ tsp black pepper
½ tsp sea salt
2 tomatoes, thinly sliced
4 soft pitta breads

Combine the lamb, rosemary, pepper and salt and shape into 4 burgers. Grill the burgers for 6 minutes, then check for readiness. Warm the pitta breads and open them to form pockets. Fill each pitta pocket with a burger and a selection of onion, tomato and cucumber slices.

Portabella mushroom burger (Serves 4)

4 large portabella mushrooms
2 tbsp extra virgin olive oil
1 tbsp dried Italian seasoning
2 cloves garlic, finely chopped
2 tbsp balsamic vinegar
1 tsp black pepper

Remove the stems from the mushrooms. Lay the mushrooms, underside up, on a hot grill. Drizzle the oil and vinegar over the mushrooms, then sprinkle with the garlic, Italian seasoning and pepper. Close the grill and grill for 5 minutes.

Texas Style Burger (Serves 8)

250g lean minced beef
1 small onion, finely chopped
2 green chilli peppers, diced
2 tbsp fresh cilantro, chopped fine
1½ tsp chilli powder
1/8th tsp cayenne pepper
1 lightly beaten egg white
4 tbsp seasoned breadcrumbs
1 clover (large) garlic, crushed
1 tbsp cider vinegar
¼ tsp sea salt

Combine everything, shape into 8 burgers, grill for 5 minutes, then check for readiness. This recipe is from The Healthy Gourmet (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

Power Burger (Serves 4)

375g lean minced beef
4 tbsp seasoned breadcrumbs
4 tbsp chopped vegetables – onions, spring onion, Courgettes, parsley (these can be sautéed .

Combine the vegetables and breadcrumbs in a bowl. Add the minced beef and mix well. Shape the mixture into 4 10cm wide burgers. Preheat the grill and cook for 5-6 minutes, or till the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once. This recipe is from The Healthy Gourmet (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

STORING THE APPLIANCE

- Unplug the unit from the wall outlet and clean all the parts as instructed above. Ensure that all parts are dry before storing.
- Store the appliance in its box or in a clean, dry place.
- Never store the appliance while it is still wet or dirty.
- Never wrap the power cord around the appliance.

SERVICING THE APPLIANCE

There are no user serviceable parts in this appliance. If the unit is not operating correctly, please check the following:

- You have followed the instructions correctly
- That the unit has been wired correctly and that the wall socket is switched on.
- That the mains power supply is ON.
- That the plug is firmly in the mains socket.

If the appliance still does not work after checking the above:

- Consult the retailer for possible repair or replacement. If the retailer fails to resolve the problem and you need to return the appliance, make sure that:

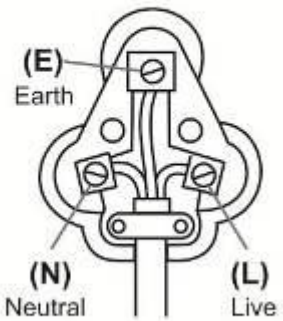
- The unit is packed carefully back into its original packaging.
- Proof of purchase is attached.
- A reason is provided for why it is being returned.

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or an authorised service agent, in order to avoid any hazard. If service becomes necessary within the warranty period, the appliance should be returned to an approved Home of Living Brands (Pty) Ltd service centre. Servicing outside the warranty period is still available, but will, however, be chargeable.

CHANGING THE PLUG

Should the need arise to change the fitted plug, follow the instructions below.
This unit is designed to operate on 230V-240V current only. Connecting to other power sources may damage the appliance.

WARNING: THIS APPLIANCE MUST BE EARTHED
Always ensure the three-pin plug is connected as follows:



(E) Green and Yellow
(N) Blue
(L) Brown

PLEASE AFFIX YOUR PROOF OF PURCHASE/RECEIPT HERE
IN THE EVENT OF A CLAIM UNDER WARRANTY THIS RECEIPT MUST BE PRODUCED.

W A R R A N T Y

1. Home of Living Brands (Pty) Limited warrants to the original purchaser of this product ("the customer") that this product will be free of defects in quality and workmanship which under normal personal, family or household use and purpose may manifest within a period of 1 (one) year from the date of purchase ("warranty period").
2. Where the customer has purchased a product and it breaks, is defective or does not work properly for the intended purpose, the customer must notify the supplier from whom the customer bought the product ("the supplier") thereof within the warranty period. Any claim in terms of this warranty must be supported by a proof of purchase. If proof of purchase is not available, then repair, and/or service charges may be payable by the customer to the supplier.
3. The faulty product must be taken to the supplier's service centre to exercise the warranty.
4. The supplier will refund, repair or exchange the product in terms of this warranty subject to legislative requirements. This warranty shall be valid only where the customer has not broken the product himself, or used the product for something that it is not supposed to be used for. The warranty does not include and will not be construed to cover products damaged as a result of disaster, misuse, tamper, abuse or any unauthorised modification or repair of the product.
5. This warranty will extend only to the product provided at the date of the purchase and not to any expendables attached or installed by the customer.
6. If the customer requests that the supplier repairs the product and the product breaks or fails to work properly within 3 (three) months of the repair and not as a result of misuse, tampering or modification by or on behalf of the customer, then the supplier may replace the product or pay a refund to the customer.
7. The customer may be responsible for certain costs where products returned are not in the original packaging, or if the packaging is damaged. This will be deducted from any refund paid to the customer.

HOME OF LIVING BRANDS (PTY) LTD (JOHANNESBURG)

JOHANNESBURG TEL NO. (011) 490-9000
CAPE TOWN TEL NO. (021) 552-5161
DURBAN TEL NO. (031) 792-6000

www.homeoflivingbrands.co.za

Parabéns por ter comprado o nosso Grelhador saudável Russell Hobbs. Cada unidade é fabricada de forma a garantir segurança e fiabilidade. Antes de utilizar este aparelho pela primeira vez, leia o manual de instruções atentamente e guarde-o para futura referência.

SALVAGUARDAS IMPORTANTES:

Quando utilizar qualquer aparelho elétrico, deve seguir sempre as precauções de segurança básicas, incluindo o seguinte:

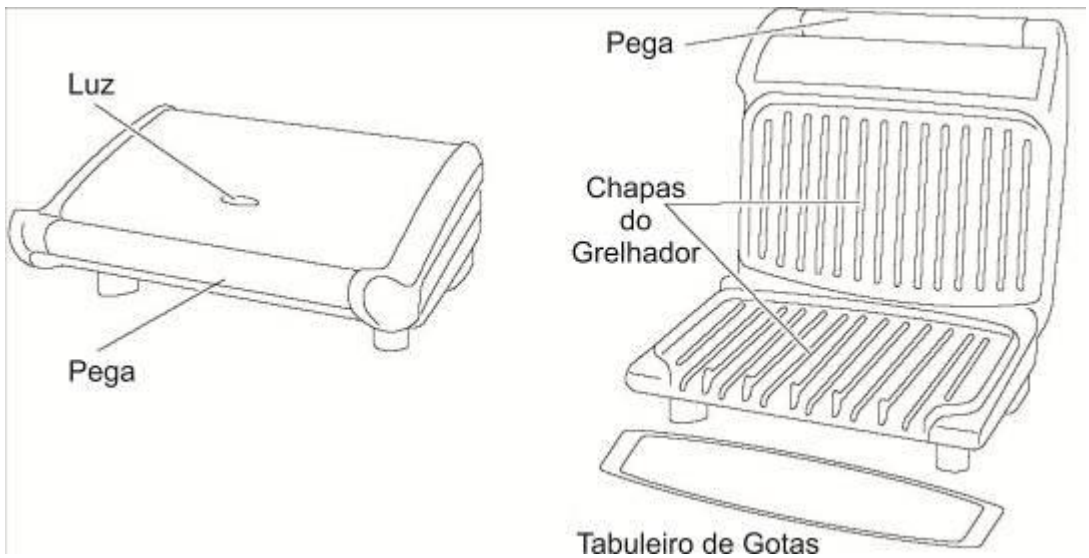
1. Leia atentamente as instruções antes de utilizar qualquer aparelho.
2. Certifique-se sempre de que a tensão na etiqueta de classificação corresponde à tensão da corrente elétrica na sua residência.
3. A operação incorreta e utilização imprópria podem danificar o aparelho e causar lesões no utilizador.
4. O aparelho destina-se apenas a utilização doméstica. A utilização comercial invalida a garantia e o fornecedor não pode ser responsabilizado por lesões ou danos causados quando o aparelho for utilizado para qualquer outra finalidade diferente da prevista.
5. Evite qualquer contacto com as peças em movimento.
6. Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, a não ser que tenham sido supervisionados ou ensinados a utilizar o aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança.
7. É necessária uma supervisão de perto quando qualquer aparelho for utilizado perto ou por crianças ou pessoas com incapacidades.
8. Verifique o cabo de alimentação e a ficha regularmente para verificar a existência de quaisquer danos. Se o cabo ou a ficha estiverem danificados, devem ser substituídos pelo fabricante ou por uma pessoa qualificada de forma a evitar um perigo elétrico.
9. Não utilize o aparelho se este tiver sido deixado cair ou estiver danificado de qualquer forma. Em caso de danos, devolva a unidade para verificação e/ou reparação por parte de um agente de assistência autorizado
10. Para reduzir o risco de choque elétrico, não mergulhe ou exponha o conjunto do motor, ficha ou cabo de alimentação em água ou em qualquer outro líquido.
11. Nunca coloque a unidade dentro de água ou qualquer outro líquido para fins de limpeza.
12. Remova a ficha da tomada ao agarrar na ficha. Não puxe pelo cabo para desligar o aparelho da corrente elétrica. Desligue sempre a unidade quando esta não estiver a ser utilizada, antes de limpar ou quando adicionar ou remover peças.
13. A utilização de acessórios não recomendados ou fornecidos pelo fabricante pode resultar em lesões, incêndios ou choque elétrico.
14. É fornecido um cabo pequeno para reduzir os riscos resultantes de ficar preso ou de tropeçar num cabo maior.

15. Não deixe o cabo suspenso pela extremidade de uma mesa ou balcão. Certifique-se de que o cabo não se encontra numa posição em que possa ser puxado inadvertidamente.
16. Não permita que o cabo toque em superfícies quentes e não o coloque sobre ou perto de uma caldeira elétrica ou a gás quente ou num forno aquecido.
17. Não utilize o aparelho sobre uma superfície de cozimento a gás ou elétrica ou sobre ou perto de uma chama.
18. A utilização de uma extensão com este aparelho não é recomendada. No entanto, caso seja necessário utilizar uma ficha de extensão, certifique-se de que a ficha é adequada para o consumo de energia do aparelho para evitar o sobreaquecimento do cabo da extensão, aparelho ou tomada. Não coloque o cabo da extensão numa posição em que possa ser puxada por crianças ou animais ou que possibilite o tropeçamento.
19. Este aparelho não é adequado para ser utilizado no exterior. Não utilize este aparelho para outra finalidade diferente da prevista.
20. NÃO transporte o aparelho pelo cabo de alimentação.
21. Não deixar este aparelho não supervisionado durante a utilização. Desligue sempre a unidade quando não estiver a ser utilizada ou antes de limpar.
22. Utilize sempre o aparelho numa superfície suave, uniforme e estável. Não coloque a unidade numa superfície quente.
23. O fabricante não aceita responsabilidade por qualquer dano ou lesão causados devido a uma utilização imprópria ou incorreta ou a reparações realizadas por pessoal não autorizado.
24. O grelhador deve ser utilizado apenas por ou sob a supervisão de um adulto responsável. Utilize e guarde o grelhador fora do alcance das crianças.
25. Não coloque o grelhador em líquidos, não o utilize na casa de banho, próximo de água ou no exterior.
26. Algumas peças não são tão quentes quanto outras, mas acabam por ser todas quentes. Não toque - utilize luvas de forno ou um pano dobrado.
27. O pão, óleo e outros alimentos podem queimar. Não utilize o aparelho próximo ou debaixo de cortinas ou outros materiais combustíveis e supervisione-o durante o funcionamento.
28. Coloque o grelhador numa superfície estável, nivelada e resistente ao calor, próxima de uma tomada eléctrica.
29. Encaminhe o cabo de forma a não ficar suspenso e a não ficar numa posição onde alguém possa tropeçar ou ficar preso.
30. Este aparelho não deve ser operado por um temporizador externo ou sistema de controlo remoto.
31. Não envolva os alimentos em película de plástico, sacos de polietileno ou folha de alumínio. Irá danificar o grelhador e poderá causar um risco de incêndio.
32. Cozinhe a carne, aves e derivados (carne picada, hambúrgueres, etc.) até que os molhos sejam claros. Cozinhe o peixe até que a pele esteja opaca.
33. Não utilize ferramentas que podem danificar as superfícies antiaderentes.
34. Mantenha o grelhador e o cabo afastados de chapas eléctricas, fogões ou bicos de gás.
35. Desligue o grelhador após a utilização, antes de o deslocar e antes de o limpar.

36. Não utilize o grelhador para qualquer outro fim que não seja cozinhar alimentos.
37. Não utilize o grelhador caso esteja danificado ou avariado.
38. Se o cabo estiver danificado, deve devolver o grelhador para evitar perigos.

Apenas para utilização doméstica

DIAGRAMA DE PEÇAS



ANTES DE UTILIZAR PELA PRIMEIRA VEZ

Limpe as chapas do grelhador com um pano humedecido.

Preparação

1. Prepare qualquer acompanhamento (queijo, tomate, etc.) e espalhe os bolos ou rolos.
2. Centre o tabuleiro de gotas debaixo da parte frontal do grelhador para reter o escoamento.
3. Escove as chapas do grelhador com um pouco de óleo de cozinha ou manteiga e depois feche-as. Não utilize pasta para barrar de baixo teor em gordura, pois pode queimar-se e pegar-se ao grelhador.

Pré-aquecimento

1. Ligue a ficha à tomada de alimentação.
2. A luz liga-se, depois liga-se e desliga-se à medida que o termostato opera para manter a temperatura. Quando a luz se desliga, o grelhador está pronto a utilizar.

Colocar os alimentos no grelhador

1. Quando a luz se desliga, utilize uma luva de forno para abrir o grelhador.
2. Coloque os alimentos na chapa do grelhador inferior com uma espátula ou tenazes e não com os dedos.
3. Feche o grelhador. A dobradiça é articulada para permitir a colocação de alimentos maiores ou com forma irregular.
4. As chapas do grelhador devem estar mais ou menos paralelas, para evitar uma cozedura desigual.
5. Aguarde enquanto os alimentos cozinham.

Retirar os alimentos

1. Verifique se os alimentos estão cozinhados. Se tiver dúvidas, cozinhe durante mais algum tempo.
2. Utilize a luva de forno para abrir o grelhador.
3. Utilize utensílios de madeira ou plástico para retirar os alimentos.

Depois de cozinhar

Desligue o grelhador e retire a ficha. Coloque a luva de forno, esvazie o tabuleiro de gotas para uma taça à prova de calor, limpe-a com papel de cozinha e coloque-a novamente debaixo da parte frontal do grelhador.

Cuidados e manutenção

1. Desligue o grelhador e deixe arrefecer antes de a limpar e guardar.
2. Limpe todas as superfícies com um pano humedecido ou esponja. Utilize uma toalha de papel com uma pincelada de óleo de cozinha para remover manchas mais difíceis.
3. Lave o tabuleiro de gotas em água quente com sabão ou na prateleira superior da máquina de lavar louça.
4. Aplique um cuidado adicional com as superfícies de cozinha antiaderentes.
5. Nunca coloque o grelhador dentro de água ou qualquer outro tipo de líquido.
6. Não utilize agentes de limpeza agressivos ou abrasivos, solventes, esfregões, esfregão de palha-de-aço ou escova com detergente.

Tempos de cozedura e segurança dos alimentos

- Utilize estes tempos apenas como orientação - destinam-se a alimentos frescos ou totalmente descongelados.
- Quando cozinhar alimentos cozinhados, adicione 2-3 minutos para marisco e 3-6 minutos para carne e aves, dependendo da espessura e densidade dos alimentos.
- Verifique se os alimentos estão cozinhados de forma uniforme antes de servir. Se tiver dúvidas, cozinhe durante mais algum tempo. Se tiver dúvidas, cozinhe durante mais algum tempo.
- Cozinhe a carne, aves e quaisquer derivados (carne picada, hambúrgueres, etc.) até que os molhos sejam claros. Cozinhe o peixe até que a pele esteja opaca.
- Quando cozinhar alimentos pré-preparados, siga quaisquer instruções na embalagem ou rótulo.

carne de vaca	**min**
filete	5-7
bife de lombo	7-8
hambúrger, 50 g	5-6
hambúrger, 100 g	7-8
hambúrger, 200 g	8-9
kebabs, 25 mm cubo	7-8
bife redondo	5-7
salsichas (finas)	5-6
salsichas (grossas)	7-8
lombo de vaca	7-9
Bisteca	8-9
fruta	
maça, metade/fatiada	6-8
bananas, cortada em duas metades	3-4
nectarinas, metades/fatiadas	3-5
pêssegos, metades/fatiados	3-5
ananás, fatiado	3-7
carne de porco	
costeletas, 12 mm	5-6
bife de presunto	5-6
kebabs, 25 mm cubo	7-8
picada	7-8
salsichas (finas)	5-6
salsichas (grossas)	7-8
filete de lombinho, 12 mm	4-6
frango/peru	
peitos de frango	5-7
hambúrguer, 50 g, fresco	4
hambúrguer, 50 g, congelado	5

hambúrguer, 100 g, fresco	5
hambúrguer, 100 g, congelado	6
kebabs, 25 mm cubo	7-8
ancas (frango)	5-7
picada	7-8
peito de peru, bifes finos	3-4
carneiro	**min**
kebabs, 25 mm cubo	7-8
picada	6-7
costeletas do lombo	4-6
sandes	
queijo	2-3
presunto (cozinhado)	5-6
rosbife (cozinhado)	6-7
salsicha (cozinhado)	6-7
peru (cozinhado)	6-7
marisco	
bife de alabote, 12 - 25 mm	6-8
kebabs, 25 mm cubo	4-6
camarão	1-2
filé de pargo vermelho	3-5
filé de salmão	3-4
bife de salmão, 12 - 25 mm	6-8
escalopes	4-6
filé de sargaço	3-5
bife de espadarte, 12 - 25 mm	6-9
bife de atum, 12 - 25 mm	6-8
snacks	
calzone	8-9
cachorro quente	2-3
quesadillas	2-3
tacos, recheio de carne	6-8
vegetais	
espargo	3-4
cenouras, às rodelas	5-7
beringela, às rodelas/cubos	8-9
cebolas, rodelas finas	5-6
pimentos, fatias finas	6-8
pimentos, grelhar e depois retirar a pele	2-3
pimentos inteiros barrados com óleo	8
batatas, às rodelas/cubos	7-9
abóbora, fatiada/cubos	6-8

ALGUMAS RECEITAS PARA COMEÇAR

- **Pré-aqueça o grelhador antes de cozinhar.**
- **Quando os tempos são apresentados como intervalo (por exemplo, 5-7 minutos), sugerimos que cozinhe durante o tempo mínimo e depois comece a verificar os alimentos até estarem prontos.**

Carne de porco recheado com salsichas e ervas
Porção para uma família de 4 elementos
250g/½lb de salsichas com baixo teor de gordura, não cozinhadas
½ copo de pão ralado fresco
2 colheres de sopa de salsa fresca
½ colher de chá de tomilho
½ colher de chá de manjerona
1 colher de chá de pimenta preta moída
2 filetes de lombinho de porco inteiro
8 palitos de cocktail, embebidos em água
e depois secos

Retire as peles das salsichas. Misture a carne da salsicha, a manjerona, tomilho, salsa e pimenta numa taça. Corte cada lombinho em dois e depois faça um corte na lateral em cada pedaço para criar uma bolsa. Recheie essas bolsas com a mistura e prenda as extremidades com os palitos de cocktail. Deixe a grelhar até que o porco e o recheio estejam devidamente cozinhados (6-8 minutos).

Tandoori de frango com marinada à base de iogurte
Porção para uma família de 4 elementos

2 peitos de frango sem ossos nem pele
200-250 g de iogurte natural com baixo teor de gordura
1 colher de sopa de sumo de limão
2 colheres de chá de colorau
2 dentes de alho, picados
½ colher de chá de gengibre em pó
½ colher de chá de cominhos
½ colher de chá de pimenta de caiena
½ colher de chá de canela

Utilize uma caçarola com tampa suficientemente grande para reter o frango e a marinada. Misture o iogurte, o sumo de limão, o colorau, alho, gengibre, cominhos, pimenta de caiena e canela na caçarola. Corte cada peito de frango em dois, adicione-os à caçarola e vire até que estejam devidamente revestidos. Cubra e coloque no frigorífico durante 1-8 horas, virando pelo menos de hora em hora. Grelhe o frango até que esteja devidamente cozinhado (5-7 minutos). Elimine a marinada.

Panini de cavala fumada com tomate e crème fraiche
Dá para 1 porção

2 pequenos filés de cavala fumada cozinhados
2 fatias espessas de farinha integral
4 tomates cherry, metades
1 mão cheia de agrião
cobertura
2 colheres de sopa de crème fraiche com teor de gordura reduzido
½ colher de chá de casca de limão, ralada
sumo de limão espremido
1 colher de chá de pimenta preta

Misture os ingredientes da cobertura e coloque no frigorífico. Coloque a cavala numa fatia de pão, coloque por cima os tomates e o agrião e depois coloque a outra cavala, cozinhe durante 2-3 minutos, adicione a cobertura e sirva.

Bife do mediterrâneo e vegetais grelhados
Porção para uma família de 4 elementos

500g/1lb de bife do flanco traseiro
1 curgete pequena, cortada em 8 pedaços
1 tomate pequeno, cortado em 8 pedaços
1 cebola pequena, cortada em 8 pedaços
1 pimento verde, cortado em 8 pedaços
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
1 colher de chá de pimenta preta moída
1 colher de chá de alho em pó
8 espetos de madeira, embebidos em água e depois secos

Misture o vinagre, o pimento e o alho em pó numa taça. Congele o bife durante 30 minutos, depois corte em tiras finas perpendicular ao veio. Elimine qualquer gordura. Coloque o bife em 4 espetos e o tomate e os vegetais nos outros 4. Grelhe os espetos com a carne durante 4 minutos, depois adicione os espetos com vegetais ao grelhador. Verta por cima os espetos, a mistura de vinagre, pimentos e alho e depois grelhe durante mais 3-4 minutos.

Kebabs de frango e cogumelos com ervas
Dá para 4 porções

2 peitos de frango sem ossos nem pele
500g/1lb de cogumelos inteiros frescos
1 colher de chá de alecrim seco
1 colher de sopa de salsa seca
½ colher de chá de tomilho seco
¼ copo de sumo de limão
2 colheres de sopa de vinagre branco
½ copo de caldo de galinha sem gordura
1 colher de chá de pimenta preta
8 espetos de madeira, embebidos em água e depois secos

Utilize uma caçarola com tampa suficientemente grande para reter o frango, os cogumelos e a marinada. Misture o alecrim, a salsa, o tomilho, o sumo, o vinagre, o caldo, sal e pimenta na caçarola. Corte o frango em cubos de 25mm/1", adicione-os à caçarola e vire até que estejam devidamente revestidos. Adicione os cogumelos e vire delicadamente. Cubra e coloque no frigorífico durante 4-12 horas, virando ocasionalmente. Coloque o frango e os cogumelos nos espetos e grelhe até que esteja devidamente cozinhados (5-7 minutos). Elimine a marinada.

Pão de pita para uma pizza saudável
Dá para 2 porções

2 fatias de fiambre magro ou peru (cozinhado)
50g/1½oz de mozzarella com pouca gordura
2 pães de pita integrais
2 tomates, cortados às rodelas finas
2 cogumelos, cortados às rodelas finas
¼ cebola pequena, cortada às rodelas finas
1 colher de sopa de milho doce
¼ pimento verde, cortado aos pedaços
1 colher de sopa de pasta de tomate
1 colher de chá de azeite
1 colher de chá de mistura de ervas secas

Abra cada pão de pita para formar bolsas e coloque a paste de tomate dentro de cada bolsa. Corte o fiambre/peru em tiras, verta para uma taça com os outros ingredientes, deixe repousar durante meia hora para reidratar as ervas e depois recheie as bolsas do pão de pita e grelhe durante 3-5 minutos.

Tiras de peixe panado com cenoura às tiras e fatias de batata-doce
Dá para 2 porções

1 bife de atum grande, bacalhau ou salmão
1 cenoura média
1 batata-doce pequena
25g/1oz de farinha integral
1 clara de ovo
pão ralado de uma fatia de pão integral
1 colher de chá de pimenta branca
½ colher de chá de caril em pó
médio (opcional)
1 colher de chá de mel
1 colher de chá de azeite
1 colher de chá de colorau

Coloque o azeite numa taça. Corte a batata-doce em fatias finas. Coloque as fatias para a taça para as revestir com o azeite e depois coloque-as num prato.
Verta o colorau e o mel para a taça. Corte a cenouras em tiras mais ou menos do mesmo tamanho que as extremidades grossas das fatias de batata e coloque-as na taça para as revestir. Coloque as fatias e as tiras no grelhador e deixe cozinhar durante 4 minutos.
Misture a farinha, o caril em pó e a pimenta num prato. Coloque a clara de ovo em outro prato e mexa com um garfo. Coloque o pão ralado num terceiro prato.
Corte o peixe às tiras e passe-o na farinha temperada, depois na clara de ovo e depois no pão ralado.
Quando as fatias e as tiras estiverem cozinhadas, após 4 minutos, adicione as tiras de peixe ao grelhador e deixe cozinhar mais 3-4 minutos ou até que o pão ralado apresente uma cor dourada.

Salada de tofu e noodles quente ao estilo asiático
Dá para 2 porções

60g/2oz de noodles soba ou trigo-mourisco
250g/8oz de tofu pré-cozinhado, drenado e cortado aos cubos
1 cenoura, sem casca e ralada em tiras longas
1 cabeça de pak choi, retalhada
½ curgete, cortada em tiras longas
½ cebola vermelha, cortada às tiras
uma mão cheia pequena de folhas de coentros frescos, esmagados
marinada
1 dente de alho, esmagado
1 malagueta vermelha, sem sementes e cortada muito fina
2 colheres de sopa de molho de soja com baixo teor em sódio

1 colher de chá de molho de piripiri
1 colher de chá de óleo de sésamo
sumo de ½ lima

Combine os ingredientes da marinada numa taça, adicione o tofu e coloque no frigorífico durante a noite.
Ferva dois litros de água numa panela grande, adicione os noodles, deixe levantar fervura e ferva durante 10 minutos, retire a água, transfira para uma travessa e mantenha quente.
Grelhe o tofu marinado até que apresente uma cor castanha dourada (2-3 minutos), depois remova e coloque de parte. Grelhe a cenoura, curgete, pak choi e a cebola durante 30-60 segundos para amolecer.
Coloque os vegetais amolecidos nos noodles, coloque por cima o tofu grelhado e coloque depois os coentros e uma espremedela de sumo de lima.

Pedaços de frango com creme de queijo e recheio verde oculto
Dá para 2 porções

1 peito de frango magro sem pele
2 wraps tipo tortilha de farinha
75-100g/2½-3oz de creme de queijo com baixo teor de gordura
100g/3oz de folhas de espinafre fresco
1 colher de chá de mostarda em pó
1 colher de chá de noz-moscada ralada
1 colher de chá de pimenta

Grelhe o frango até que esteja devidamente cozinhado (6-8 minutos). Retire-o do grelhador, deixe arrefecer e corte às tiras. Lave e seque os espinafres, amoleça as folhas no grelhador durante 20-30 segundos, remova e seque com papel de cozinha. Misture o creme de queijo e os espinafres numa taça e depois verta para as tiras de frango.
Com uma colher, coloque a mistura no centro dos wraps tipo tortilha, dobre uma extremidade de cada wrap sobre a outra, enrole os wraps e aqueça os wraps recheados no grelhador durante 2-3 minutos.

Panini integral com feta, cebola vermelha e pimento vermelho
Dá Para 1 porção

2 fatias espessas de pão de farinha integral
50g de queijo feta com baixo teor em gordura
½ cebola vermelha, cortada às tiras fina
½ pimento vermelho, cortado às tiras
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
½ colher de chá de pimenta preta moída

Misture a cebola, o pimento vermelho, o vinagre balsâmico e a pimenta preta numa taça. Com uma colher, coloque a mistura no grelhador, cozinhe até amolecer (1-2 minutos) e coloque numa fatia de pão. Corte o queijo feta, polvilhe sobre a mistura e coloque por cima a outra fatia de pão. Limpe o grelhador e depois grelhe o panini durante 2-3 minutos. Sirva com uma salada de tomate e agrião.

Bananas grelhadas de modo simples e rápido
Dá para 2 porções

2 bananas, sem casca
2 colheres de sopa de nozes, esmagadas aos pedaços
2 colheres de sopa de açúcar
½ colher de chá de canela

Misture as nozes, o açúcar e a canela numa taça. Corte as bananas ao longo do seu comprimento e depois da sua largura. Coloque as bananas no grelhador, com os lados planos virados para cima e com uma colher coloque a mistura sobre elas. Grelhe até que as bananas estejam quentes e a canela e as nozes ligeiramente vitrificadas (3-4 minutos).

***Shortcake* com ácer de morango grelhado**
Dá para 4 porções

1 *shortcake* com baixo teor em gordura, cortado em 8 pedaços
¼ copo de xarope de ácer
2 copos de morangos frescos, lavados e cortados
1 copo de cobertura de chantili sem gordura

Coloque os pedaços de *shortcake* no grelhador, pincele com o xarope de ácer e grelhe durante 3-5 minutos. Remova-os, coloque os pedaços de morangos por cima e o chantili.

Kebabs com fruta e baunilha e um molho cremoso rápido
Dá para 4 porções

½ ananás fresco ou uma lata de rodelas de ananás
1 laranja pequena
2 bananas
2 pêssegos ou nectarinas
1 colher de chá de açúcar mascavado
4 colheres de sopa de sumo de laranja
2 pequenas embalagens de queijo fresco com fruta
1 colher de chá de extracto de baunilha
8 espetos de madeira, embebidos em água e depois secos

Corte a fruta aos pedaços e coloque a marinar durante 10 minutos no sumo de laranja, açúcar mascavado e metade do extracto de baunilha. Coloque os pedaços de fruta marinados nos espetos e grelhe durante 4-6 minutos. Misture o queijo fresco com a outra metade do extracto de baunilha para servir de molho para os kebabs.

O hambúrguer original
Dá para 4 porções

500g/1lb de carne picada magra
1 colher de sopa de molho Worcestershire
1 colher de chá de pimenta preta
1 cebola vermelha
4 pãezinhos de hambúrguer integrais
Tomate, alface, picles de endro, etc., para acompanhar

Misture a carne picada, o molho de Worcestershire e a pimenta e molde 4 hambúrgueres.
Corte a cebola em rodelas finas de 12mm/½".
Grelhe os hambúrgueres durante 4 minutos, coloque em cima de cada um uma rodela de cebola, depois grelhe durante mais 3-4 minutos.
Sirva os hambúrgueres nos pãezinhos com a sua escolha de acompanhamento (tomate, alface, picles de endro, etc.).

Hambúrguer vegetariano de Santa Fé
Dá para 4 porções

1 copo de arroz branco cozido a vapor
½ copo de grãos de milho em lata
1 pimento verde, sem sementes
1 cebola branca grande
1 colher de chá de pimenta preta moída
1 colher de chá de sumo de limão
1 colher de chá de piripiri em pó
4 pãezinhos de hambúrguer integrais
vaporizador de cozinha sem gordura

Utilize uma liquidificadora ou processador de alimentos para processar o arroz, milho, pimento verde, cebola, pimenta, sumo e piripiri em pó até obter uma textura espessa e farinhenta.
Molde a mistura em 4 hambúrgueres e coloque no frigorífico durante 2 horas.
Pulverize o grelhador ligeiramente com pulverizador de cozinha sem gordura, grelhe os hambúrgueres até que estejam bem acastanhados (6-7 minutos) e depois sirva nos pãezinhos.

Mais receitas de hambúrgueres

Hambúrguer com queijo **Dá para 4 porções**

450g de carne picada magra
250g de queijo Cheddar com baixo teor em gordura, ralado
1 cebolinha, picada
1 colher de sopa de molho Worcestershire
½ colher de chá de alho em pó
½ colher de chá de pimenta preta
1 colher de chá de sal marinho

Misture tudo e molde a mistura em 4 hambúrgueres, grelhe durante 4 minutos e depois verifique quando estão prontos.

Hambúrguer Tex-Mex **Dá para 4 porções**

450g de carne picada magra
2 colheres de sopa de molho de barbecue
1 cebola forte, picada finamente
1 colher de sopa de salsa fresca
1 colher de chá de piripiri em pó

Misture tudo e molde a mistura em 4 hambúrgueres, grelhe durante 4 minutos e depois verifique quando estão prontos.

Hambúrguer de queijo e rábano **Dá para 4 porções**

450g de carne picada magra
125g de queijo Cheddar com baixo teor em gordura, ralado
2 colheres de sopa de molho de rábano cremoso
½ colher de chá de alho em pó
½ colher de chá de pimenta preta
½ colher de chá de sal marinho

Misture tudo e molde a mistura em 4 hambúrgueres, grelhe durante 4 minutos e depois verifique quando estão prontos.

Hambúrgueres ranchero **Dá para 4 porções**

375g de carne picada magra
125g de feijão-vermelho em lata, drenado e esmagado
2 dentes de alho, picados finamente
4 colheres de sopa de molho de barbecue
½ colher de chá de pimenta preta
½ colher de chá de sal marinho

Misture tudo e molde a mistura em 4 hambúrgueres, grelhe durante 4 minutos e depois verifique quando estão prontos.

Hambúrguer de frango asiático **Dá para 4 porções**

450g de carne picada magra
2 cebolinhas, picadas finamente
2 colheres de sopa de molho de soja
1 clara de ovo
1 dente de alho, picado finamente
1 colher de sopa de sumo de limão
½ colher de chá de gengibre em pó

Misture tudo e molde a mistura em 4 hambúrgueres. Coloque no frigorífico durante 2 horas. Grelhe os hambúrgueres durante 5 minutos e depois verifique quando estão prontos.

Hambúrguer de frango ao estilo de rancho **Dá para 4 porções**

450g de frango picado magro
2 colheres de sopa de malaguetas verdes em lata, cortadas
1 colher de sopa de folhas de coentros, esmagadas aos pedaços
2 colheres de sopa de maionese
½ colher de chá de molho de Tabasco
½ colher de chá de pimenta preta
¼ colher de chá de alho em pó

Misture tudo e molde a mistura em 4 hambúrgueres, grelhe durante 5 minutos e depois verifique quando estão prontos.

Hambúrguer de peru suíço **Dá para 4 porções**

450g de peru picado magro
200g de queijo Suíço com baixo teor em gordura, ralado
1 clara de ovo
¼ copo de pão ralado fresco
1 colher de chá de sal marinho
1 colher de sopa de mostarda Dijon
1 colher de chá de pimenta preta

Misture tudo e molde a mistura em 4 hambúrgueres, grelhe durante 7 minutos e depois verifique quando estão prontos.

Hambúrgueres de porco com mostarda Dijon **Dá para 4 porções**

450g de carne de porco picada magra
2 colheres de sopa de mostarda Dijon
1 colher de chá de pimenta preta
1 cebola forte, picada
2 colheres de sopa de maionese
½ colher de chá de sal marinho

Misture tudo e molde a mistura em 4 hambúrgueres, grelhe durante 7 minutos e depois verifique quando estão prontos.

Hambúrguer com ananás e molho teriyaki **Dá para 4 porções**

450g de frango picado magro
4 colheres de sopa de molho de teriyaki em garrafa
1 colher de chá de mostarda amarela
4 rodelas de ananás fresco
1 clara de ovo
1 cebola forte, picada finamente
½ colher de chá de pimenta preta

Coloque as rodelas de ananás no frigorífico. Misture os outros ingredientes e molde em 4 hambúrgueres. Grelhe os hambúrgueres durante 4 minutos e depois verifique quando estão prontos. Coloque uma rodela de ananás em cada hambúrguer.

Hambúrguer à Cowboy **Dá para 4 porções**

450g de carne picada magra
1 cebola forte, picada finamente
1 colher de sopa de açúcar mascavado
1 colher de sopa de mostarda amarela
1 dente de alho, picado finamente
2 colheres de sopa de molho Worcestershire
4 colheres de sopa de ketchup

Coloque em lume brando o ketchup, a mostarda, o açúcar, o molho de Worcestershire, a cebola e o alho numa panela durante 10 minutos, depois deixe o molho a arrefecer. Misture a carne com o molho frio. Molde a mistura em 4 hambúrgueres e coloque no frigorífico durante 2 horas. Grelhe os hambúrgueres durante 5 minutos e depois verifique quando estão prontos.

Hambúrguer de carneiro **Dá para 4 porções**

450g de carne de carneiro picada magra
½ colher de chá de alecrim seco, moído
1 cebola vermelha, cortada às rodelas finas
¼ pepino, cortado às rodelas finas
½ colher de chá de pimenta preta
½ colher de chá de sal marinho
2 tomates, cortados às rodelas finas
4 pães de pita moles

Misture a carne de carneiro, o alecrim, a pimenta e o sal e molde 4 hambúrgueres. Grelhe os hambúrgueres durante 6 minutos e depois verifique quando estão prontos. Aqueça os pães de pita e abra-os para formar bolsas. Encha cada bolsa de pita com um hambúrguer e uma selecção de cebola, tomate e pepino.

Hambúrguer com cogumelos portabella **Dá para 4 porções**

4 cogumelos portabella grandes
2 colheres de sopa de azeite virgem
1 colher de sopa de especiarias secas italianas
2 dentes de alho, picados finamente
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
1 colher de chá de pimenta preta

Retire os caules aos cogumelos. Coloque os cogumelos, com a parte inferior virada para cima num grelhador quente. Regue o azeite e o vinagre por cima dos cogumelos, depois salpique com o alho, as especiarias italianas e a pimenta. Feche o grelhador e grelhe durante 5 minutos.

Hambúrguer ao estilo do Texas **8 hambúrgueres**

250g de carne picada magra
1 cebola pequena picada finamente
2 pimentos verdes cortados aos pedaços
2 colheres de sopa de coentro fresco, esmagado finamente
1½ colher de chá de piripiri em pó
⅛ colher de chá de pimenta de caiena
1 clara de ovo ligeiramente batida
4 colheres de sopa de pão ralado temperado
1 dente de alho (grande), esmagado
1 colher de sopa de vinagre de sidra
¼ colher de chá de sal marinho

Misture tudo e molde a mistura em 8 hambúrgueres, grelhe durante 5 minutos e depois verifique quando estão prontos. Esta receita faz parte do livro “The healthy Gourmet” (Clarkson Potter) [Gourmet saudável] de Cherie Calbom.

Hambúrguer forte **Dá para 4 porções**

375g de carne picada magra
4 colheres de sopa de pão ralado temperado
4 colheres de sopa de vegetais cortados – cebolas, cebolinhas, curgetes, salsa (podem ser salteados)

Misture os vegetais e o pão ralado numa taça. Adicione a carna picada e misture bem. Molde a mistura em 4 hambúrgueres com 10 cm de largura. Pré-aqueça o grelhados e deixe cozinhar durante 5-6 minutos ou até que a carne já não esteja rosa e os molhos escoados saiam claros, virando uma vez. Esta receita faz parte do livro “The healthy Gourmet” (Clarkson Potter) [Gourmet saudável] de Cherie Calbom.

GUARDAR O APARELHO

- Desligue a unidade da tomada e limpe todas as peças conforme instruído acima. Certifique-se de que todas as peças estão secas antes de guardar.
- Guarde o aparelho na sua embalagem num local limpo e seco.
- Nunca guarde o aparelho enquanto estiver molhado ou sujo.
- Nunca enrole o cabo de alimentação à volta do aparelho.

REPARAÇÃO DO APARELHO

O aparelho não contém componentes que possam ser reparados pelo utilizador. Se a unidade não estiver a funcionar corretamente, verifique o seguinte:

- Se seguiu as instruções corretamente.
- Se a unidade foi devidamente ligada e se a tomada de parede está ligada.
- Se a fonte de alimentação elétrica está ligada.
- Se a ficha está firmemente encaixada na tomada elétrica.

Se o aparelho continuar sem funcionar depois de verificar os itens acima:
- Consulte o revendedor para uma possível reparação ou substituição. Se o revendedor não for capaz de resolver o problema e necessitar de devolver o aparelho, certifique-se de que:

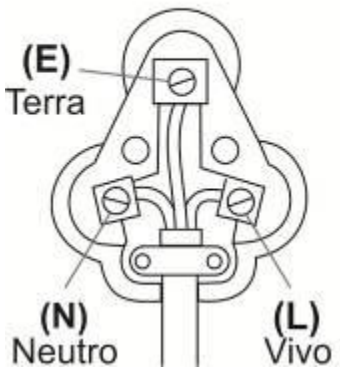
- A unidade está devidamente embalada na sua embalagem original.
- Apresenta uma prova de compra.
- É fornecida uma razão para a devolução.

Se o cabo de alimentação estiver danificado, deve ser substituído pelo fabricante ou por um agente de assistência autorizado de forma a evitar qualquer perigo. Caso seja necessário reparar o aparelho dentro do período de garantia, o aparelho deve ser devolvido a um centro de assistência da Home of Living Brands (Pty) Ltd aprovado. A reparação fora do período de garantia continua a ser possível, mas, contudo, será cobrada.

SUBSTITUIÇÃO DA FICHA

Cumpra com as instruções seguintes caso seja necessário substituir a ficha.
Esta unidade foi concebida para funcionar apenas com a corrente de 230V-240V. A ligação a outras fontes de alimentação poderá danificar o aparelho.

AVISO: ESTE APARELHO DEVE ESTAR LIGADO À TERRA
(Certifique-se sempre de que a ficha de três pinos está ligada da seguinte maneira:)



(E) Verde e amarelo
(N) Azul
(L) Castanho

ANEXE A SUA PROVA DE COMPRA/RECIBO AQUI
EM CASO DE RECLAMAÇÃO AO ABRIGO DE GARANTIA, É NECESSÁRIO PRODUZIR ESTE RECIBO.

GARANTIA

1. A Home of Living Brands (Pty) Limited garante ao comprador original deste produto (“o cliente") que este produto não apresenta defeitos de material e fabrico que se manifestam na utilização normal pessoal, familiar ou doméstica num período de 1 (um) ano desde a data de compra (“período de garantia”).

2. No caso de um cliente comprar um produto e este se quebrar, apresentar defeitos ou não funcionar corretamente para a finalidade prevista, o cliente tem de notificar o fornecedor ao qual comprou o produto ("o fornecedor") desse fato dentro do período de garantia. Qualquer reclamação nos termos da garantia deve ser acompanhada por uma prova de compra. Caso não esteja disponível uma prova de compra, então as despesas da reparação e/ou manutenção poderão ter de ser pagas pelo cliente ao fornecedor.

3. O produto avariado tem de ser devolvido ao centro de assistência do fornecedor para aplicar a garantia.

4. O fornecedor irá reembolsar, reparar ou trocar o produto nos termos desta garantia, sujeito aos requisites legislativos. Esta garantia será válida apenas quando o cliente não tiver quebrado ele próprio o produto ou utilizado o produto para outro fim que não o previsto. A garantia não inclui e não será interpretada como abrangendo produtos danificados como resultado de um desastre, utilização imprópria, manipulação, abuso ou qualquer modificação não autorizada ou reparação do produto.

5. Esta garantia aplicar-se-á apenas ao produto fornecido na data de compra e não a quaisquer acessórios incluídos ou instalados pelo cliente.

6. Se o cliente solicitar que o fornecedor repare o produto e o produto se quebrar ou não funcionar corretamente nos 3 (três) meses após a reparação, considerando que não seja resultado de utilização imprópria, manipulação ou modificação por ou em nome do cliente, então o fornecedor poderá substituir o produto ou pagar um reembolso ao cliente.

7. O cliente poderá ser responsável por certos custos quando os produtos devolvidos não estiverem na embalagem original, ou caso a embalagem esteja danificada. Este custo será deduzido de qualquer reembolso pago ao cliente.

HOME OF LIVING BRANDS (PTY) LTD

JOANESBURGO N.º TEL. +2711 490-9600
CIDADE DO CABO N.º TEL. +2721 552-5161
DURBAN N.º TEL. +2731 792-6000

www.homeoflivingbrands.co.za

Félicitation pour l'achat de notre grill-santé Russell Hobbs. Chaque unité est fabriquée afin de d'assurer la sécurité et la fiabilité. Avant d'utiliser cet appareil pour la première fois, merci de lire le manuel avec soin et de le garder à titre de référence.

GARANTIES IMPORTANTES

Lors de l'utilisation de n'importe quel appareil électrique, des précautions de sécurité élémentaires devraient toujours être suivies, ainsi que les points suivants :

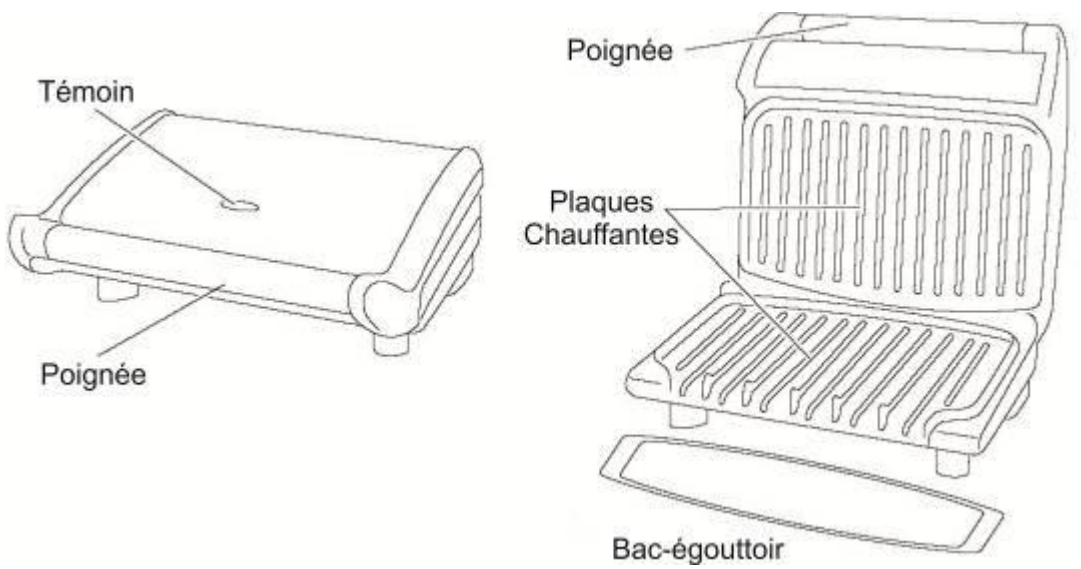
1. Merci de lire les instructions avec attention avant d'utiliser tout appareil quel qu'il soit.
2. Toujours vous assurer que le voltage indiqué sur la plaque signalétique correspond aux voltages principaux dans votre maison.
3. Une opération incorrecte et une utilisation inappropriée peuvent endommager l'appareil et entraîner des blessures pour l'utilisateur.
4. L'appareil est destiné à uniquement à un usage domestique. Une utilisation commerciale annule la garantie et le fournisseur ne peut pas être tenu pour responsable des blessures ou des dommages causent lors de l'utilisation de l'appareil pour tout autre usage que celui auquel il est destiné.
5. Eviter tout contact avec les parties mobiles.
6. Cet appareil n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles et intellectuelles sont limitées, ou qui ont un manque d'expérience et de connaissances à moins qu'elles n'aient été supervisées ou qu'elles aient reçu des instructions sur l'utilisation de l'appareil par une responsable de leur sécurité.
7. Une surveillance étroite est requise lorsque tout appareil est utilisé près d'enfants ou de personnes invalides.
8. Vérifier le cordon d'alimentation et brancher régulièrement pour éviter que le cordon ne soit endommagé. Si le cordon ou la prise sont endommagés, ils doivent être remplacés par le fabricant ou par une personne qualifiée afin d'éviter un danger électrique.
9. Ne pas utiliser l'appareil s'il est tombé ou s'il a été endommagé de quelque manière que ce soit. En cas de dommage, rapporter l'unité pour un examen et / ou une réparation par un agent de maintenance agréé.
10. Pour éviter le risqué de choc électrique, ne pas immerger ou exposer l'ensemble du moteur, la prise, ou le cordon d'alimentation dans l'eau ou bien dans tout autre liquide.
11. Ne jamais immerger l'unité dans l'eau ou dans tout autre liquide pour le nettoyer.
12. Retirer la fiche de la prise en tenant la fiche. Ne pas tirer sur le cordon pour déconnecter l'appareil du secteur. Toujours débrancher l'unité lorsqu'elle n'est pas utilisée, avant le nettoyage ou lors de l'ajout ou du retrait de parties.
13. L'utilisation d'accessoires se fixant à l'unité qui ne sont ni recommandés ou fournis par le fabricant pourrait entraîner des blessures, un incendie ou un choc électrique.
14. Un cordon court est fourni pour réduire les risques résultant d'un entremêlement, ou de trébuchement sur ce dernier.

15. Ne pas laisser le cordon dépasser du bord de la table ou du comptoir. S'assurer que le cordon n'est pas dans une position ou il peut être tire par inadvertance.
16. Ne pas laisser le cordon de toucher des surfaces chaudes et ne pas le placer sur ou près d'un réchaud à gaz ou électrique ou d'un four chaud.
17. Ne pas utiliser l'appareil sur une plaque à gaz ou électrique ou au-dessus d'une flamme.
18. L'utilisation d'un cordon d'extension avec cet appareil n'est pas recommandée. Cependant, s'il s'avère nécessaire d'utiliser une rallonge électrique qui est adaptée à la consommation d'énergie de l'appareil, afin d'éviter le surchauffement du cordon d'extension, de l'appareil ou de la prise de courant. Ne pas mettre la rallonge dans une position où elle peut être tirée par des enfants, ou des animaux, ou bien où ils risquent de trébucher dessus.
19. Cet appareil n'est pas recommandé pour un usage extérieur. Ne pas utiliser cet appareil pour quoique ce soit d'autre que l'utilisation à laquelle il est destiné.
20. NE PAS porter l'appareil en le prenant par le cordon d'alimentation.
21. Ne pas laisser cet appareil sans surveillance pendant son utilisation. Débrancher toujours l'unité lorsqu'elle n'est pas utilisée, ou avant de la nettoyer.
22. Faire toujours fonctionner l'appareil sur une surface régulière et stable. Ne pas placer l'unité sur une surface chaude.
23. Le fabricant n'accepte de prendre aucune responsabilité pour tout dommage ou blessure que ce soit, qui seraient dues à une utilisation incorrecte ou inappropriée, ou celle de réparations exécutées par un personnel non-agréé.
24. Le grill doit être uniquement utilise par ou sur la supervision d'un adulte responsable. Utilisez et rangez le grill hors de la portée des enfants.
25. Ne mettez pas le grill dans un liquide, ne l'utilisez pas dans la salle-de-bain ou à l'extérieur.
26. Certaines parties ne sont pas aussi chaudes que d'autres, mais elles sont toutes chaudes. Ne les touchez pas - utilisez des gants ou bien une serviette pliée.
27. Le pain, l'huile et d'autres aliments peuvent brûler. N'utilisez pas l'appareil près ou sous des rideaux, ou bien près d'autres matériaux combustibles, et surveillez-le pendant qu'il fonctionne.
28. Placez le grill sur une surface stable et résistante à la chaleur, située près d'une prise électrique.
29. Amenez le câble afin qu'il ne dépasse pas et que l'on ne puisse pas trébucher dessus ou qu'il ne s'emmêle pas.
30. Cet appareil ne doit pas être utilisé avec une minuterie externe ou avec un système de contrôle à distance.
31. N'enveloppez pas les aliments dans un film plastique, des sacs en polyéthylène, ou bien dans du papier aluminium. Vous endommageriez le grill et vous pourriez causer un risque d'incendie.

32. Faites cuire la viande, des volailles et n'importe quels dérivés (viande hachée, des hamburgers, etc.), jusqu'à ce que les jus qui s'en écoulent soient clairs. Faites cuire le poisson jusqu'à ce que la chaire soit partout opaque.
33. N'utilisez pas d'outils qui pourraient endommager les surfaces non-adhésives.
34. Gardez le grill et le cordon électrique à distance des plaques chauffantes ou des brûleurs.
35. Débranchez le grill après l'avoir utilisé, avant de le déplacer et de le nettoyer.
36. N'utilisez pas le grill à d'autres fins que pour faire cuire les aliments.
37. N'utilisez pas le grill s'il est endommagé ou bien s'il fonctionne mal.
38. Si le cordon électrique est endommagé, vous devez le renvoyer le grill, afin d'éviter des risques.

Utilisation domestique uniquement

SCHEMA DES PIECES



AVANT LA PREMIERE UTILISATION
Essuyez les plaques chauffantes avec un chiffon humide.

Préparation

1. Préparer n'importe quelle garniture (fromage, tomates, etc.) et divisez vos brioches ou vos petits pains.
2. Placer le plateau-égouttoir au centre sous l'avant du grill, afin de recueillir les jus.
3. Essuyez les plaques chauffantes avec un peu d'huile de cuisson ou avec du beurre. N'utilisez pas de pâte à tartiner à faible teneur en matières grasses – elle pourrait brûler sur le grill.

Préchauffage

3. Branchez la prise sur le courant.
4. Le témoin s'allumera, puis elle s'allumera et s'éteindra pendant que le thermostat maintient la température. Lorsque le témoin s'éteint, le grill est prêt à l'emploi.

Remplir le grill

6. Lorsque le témoin s'éteint, utilisez un gant pour ouvrir le grill.
7. Disposez les aliments à la base de la plaque du grill avec une spatule ou avec des pincettes, pas avec les doigts.
8. Fermez le grill. La charnière est articulée afin de s'adapter à des aliments épais ou dont la forme est inhabituelle.
9. Le grill devrait être à peu près parallèle, pour éviter que la cuisson ne soit pas homogène.
10. Patientez pendant que les aliments cuisent.

Retirez les aliments

11. Vérifiez que les aliments sont cuits. Si vous en doutez, laissez-les cuire un peu plus longtemps.
12. Utilisez le gant conçu pour le four, afin d'ouvrir le grill.
13. Utilisez des outils en bois ou en plastique pour retirer les aliments.

Après la cuisson

Eteindre le grill et retirez la prise. Mettez le gant destine au four, videz le plateau-égouttoir dans un bol résistant à la chaleur, essuyez-le avec du papier cuisine, et replacez-le sous l'avant du grill.

Entretien et maintenance

14. Débranchez le grill et laissez-le refroidir, avant de le nettoyer et de le ranger.
15. Essuyez toutes les surfaces avec un chiffon humide, ou avec une éponge. Utilisez une serviette en papier avec un peu d'huile de caisson pour enlever les tâches résistantes.
16. Nettoyez le plateau-égouttoir dans de l'eau chaude et savonneuse, ou dans le premier panier du lave-vaisselle.
17. Faites très attention avec les surfaces non-adhésives.
18. Ne mettez pas le grill dans l'eau ou dans tout autre liquide.
19. N'utilisez pas des nettoyants agressifs ou abrasifs, des solvants, des éponges à récurer, de la laine de verre ou d'un tampon savonneux

Durée de cuisson & sécurité alimentaire

- N'utilisez ces durées uniquement comme indications – elles sont destinées à des aliments frais ou dégelés.
- Lorsque vous faites cuire des aliments congelés, ajoutez 2 ou 3 minutes pour les fruits de mer, et 3-6 minutes pour la viande et la volaille, en fonction de l'épaisseur et de la densité des aliments.
- Vérifiez que les aliments soient cuits avant de les servir. Si vous avez un doute, laissez-les cuire un peu plus longtemps.
- Faites cuire la viande, la volaille, et n'importe quels dérives (viande hachée, hamburgers, etc.), jusqu'à ce que les jus qui s'en écoulent soient clairs. Faites cuire le poisson jusqu'à ce que la chaire soit partout opaque.
- Lorsque vous faites cuire des aliments pré-emballés, suivez toutes les indications se trouvant sur l'emballage ou sur l'étiquette.

bœuf	**min**
filet	5-7
aloyau de bœuf	7-8
hamburger, 50g	5-6
hamburger, 100g	7-8
hamburger, 200g	8-9
brochette, 25 mm cube	7-8
bifteck de ronde	5-7
saucisses (fines)	5-6
saucisses (épaisses)	7-8
aloyau	7-9
entrecôte	8-9

fruits :	
pommes, coupées en deux /en tranches	6-8
bananes, coupées dans la longueur	3-4
nectarines, coupées en deux /en tranches	3-5
pêches, coupées en deux /en tranches	3-5
ananas, en tranches	3-7
porc	
côtelettes, 12 mm	5-6
tranche de jambon fumé	5-6
brochette, 25 mm cube	7-8
viande hachée	7-8
saucisses (fines)	5-6
saucisses (épaisses)	7-8
filet, 12 mm	4-6
poulet/dinde	
morceaux de blancs de poulet	5-7
hamburger, 50 g, frais	4
hamburger, 50 g, surgelé	5
hamburger, 100 g, frais	5
hamburger, 100 g, surgelé	6
brochette, 25 mm cube	7-8
cuisses (poulet)	5-7
viande de poulet hachée/viande de dinde hachée	7-8
fines tranches de poitrine de dinde	3-4
agneau	**min**
brochette, 25 mm cube	7-8
viande de agneau hachée	6-7
côtelettes de longe	4-6
sandwiches	
fromage	2-3
jambon (cuit)	5-6
rôti de bœuf (cuit)	6-7
saucisse (cuite)	6-7
dinde (cuite)	6-7

fruits de mer

steak de flétan, 12 - 25 mm	6-8
brochette, 25 mm cube	4-6
crevettes	1-2
Filet de vivaneau rouge	3-5
Filet de saumon	3-4
Steak de saumons, 12 - 25 mm	6-8
pétoncles	4-6
filet de loup de mer	3-5
steak d'espadon, 12 - 25 mm	6-9
steak de thon, 12 - 25 mm	6-8

En-cas

calzone	8-9
hot dogs	2-3
quesadillas	2-3
tacos à la viande	6-8

légumes

asperges	3-4
carottes, en rondelles	5-7
aubergine, en tranches/ cubes	8-9
oignons, en fines rondelles	5-6
fines tranches de poivrons	6-8
poivrons grille et on retire la peau	2-3
Poivrons entiers huilés au pinceau	8
Pommes-de-terre, en tranches/cubes	7-9
courge, en tranches/cubes	6-8

QUELQUES RECETTES POUR VOUS FAIRE COMMENCER

- Préchauffer le grill avant de cuisiner.
- Lorsque les temps de cuisson sont affichées comme étant un intervalle (par ex. 5-7 minutes), nous vous suggérons de cuire les aliments pendant une durée minimum, puis de commencer à les surveiller jusqu'à ce qu'ils soient prêts.

Saucisses et porc farcis aux herbes
Pour une famille de 4 personnes

250g/½ livres de saucisse crue allégée
½ tasses de chapelure fraîche
2 cuillères à soupe de persil frais
½ cuillère à thé de thym
½ cuillère à thé de marjolaine
1 cuillère à thé de poivre frais moulu
2 filets de porc entiers
Faites tremper 8 piques en bois, puis séchez-les

Enlever la peau des saucisses. Mélanger dans un bol, la chair à saucisse, la marjolaine, le thym, le persil et le poivre. Coupez chaque filet en deux, puis, tranchez les de chaque côté afin d'obtenir une pochette. Farcissez les pochettes avec la farce et fermez les bords avec les piques en bois. Faites griller jusqu'à ce que le porc et la farce soient cuits (6-8 minutes).

Poulet tandoori avec marinade au yaourt
Pour une famille de 4 personnes

2 poitrines de poulet désossées
200-250g de yaourt entiers allégés
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 cuillères à thé de paprika
2 gousses d'ail émincées
½ cuillère à thé de gingembre moulu
½ cuillère à thé de cumin
½ cuillère à thé de poivre de Cayenne
½ cuillère à thé de cannelle moulue

Utilisez un plat couvert allant au four suffisamment grand pour contenir le poulet et la marinade. Mélangez dans le plat, le yaourt, le jus de citron, la paprika, l'ail, le cumin, le poivre de Cayenne et la cannelle. Découpez chaque poitrine de poulet en deux, ajoutez-les dans le plat et tournez-les jusqu'à ce qu'elles soient recouvertes par la marinade. Couvrez le tout et mettez-le au frigo pendant 1-8 heures, tournez-les au moins toutes les heures. Faites griller le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (5-7 minutes). Jetez la marinade.

Panini au maquereau fumé, tomates et crème fraîche
Pour 1 personne

2 petits filets de maquereaux cuits et fumés
2 tranches épaisses de pain complet
4 moitiés de tomates cerises
1 grosse poignée de cresson

assaisonnement
2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
½ cuillère à thé de zest de citron, râpé
pressez le jus de citron
1 cuillère à thé de poivre noir

Mélangez les ingrédients pour l'assaisonnement et mettez le tout au frigo. Emiettez le poisson sur une tranche de pain, et garnissez-le avec des tomates et le cresson, puis, faites la même chose avec l'autre tranche de pain, laissez cuire 2-3 minutes, ajoutez l'assaisonnement et servez.

Boeuf méditerranéen aux légumes grillés
Pour une famille de 4 personnes

500 g/1 livre de quartier arrière de bœuf
1 petite courgette, coupée en 8 morceaux
1 petite tomate, coupée en 8 morceaux
1 petit oignon, coupé en 8 morceaux
1 poivron vert, coupé en 8 morceaux
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à thé de poivre frais moulu
1 cuillère à thé de copeaux d'ail
Faites tremper 8 brochettes en bois, puis les sécher

Mélangez le vinaigre, le poivre et les copeaux d'ail dans un bol. Mettez le steak au congélateur pendant 30 minutes, puis coupez-le en fines lamelles en travers du grain. Retirez tout le gras. Enfilez le steak sur 4 brochettes, et les tomates et les légumes sur les quatre autres brochettes. Faites griller les brochettes de steaks pendant 4 minutes, puis ajoutez les brochettes de légumes sur le grill. Arrosez les brochettes avec le mélange de vinaigre, de poivre et d'ail et faites griller pendant 3-4 minutes ou plus.

Brochettes de poulet aux herbes et aux champignons
Pour 4 personnes

2 poitrines de poulet désossées
500g/1 livre de champignons frais entiers
1 cuillère à thé de romarin séché
1 cuillère à soupe de persil séché
½ cuillère à thé de thym séché
¼ de tasse de jus de citron
2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
½ tasse de bouillon de poulet dégraissé
1 cuillère à thé de poivre noir
Faites tremper 8 brochettes en bois, puis les sécher

Utilisez un plat couvert allant au four, suffisamment grand pour contenir le poulet, les champignons et la marinade. Mélangez dans le plat, le romarin, le persil, le thym, le jus de citron, le vinaigre, le bouillon de poulet, le sel, le poivre. Coupez le poulet en cubes de 25mm/1", ajoutez les dans le plat et tournez-les jusqu'à ce qu'ils soient recouverts par la marinade. Ajoutez les champignons, et tournez-les doucement. Couvrez le tout et mettez-le au frigo pendant 4-12 heures, et tournez de temps à autre. Enfilez le poulet et les champignons sur les brochettes, et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient cuites (5-7 minutes). Jetez la marinade.

Pita « santé »
Pour 2 personnes

2 tranches de jambon maigre ou de dinde (cuite)
50g/1½ once de mozzarella allégée
2 pittas au blé complet
2 tomates, coupées en tranches fines
2 champignons finement tranchés
¼ de petit oignon, finement tranché
1 cuillère à soupe de maïs doux
¼ de poivron vert, en cubes
1 cuillère à soupe de purée de tomates
1 cuillère à thé d'huile d'olive
1 cuillère à thé d'un mélange d'herbes aromatiques séchées

Tranchez chaque pita afin d'obtenir des pochettes, et versez la purée de tomates dans chacune d'entre-elles. Coupez le jambon/poulet en lamelles et mettez-les dans un bol avec les autres ingrédients, laissez reposer pendant une demi-heure afin de réhydratées les herbes séchées, puis remplir les pittas et faites-les griller pendant 3-5 minutes.

émincées avec des bâtonnets de carottes et des quartiers de patate douce
Pour 2 personnes

1 grand steak de thon, de morue ou de saumon
1 carotte de taille moyenne
1 petite patate douce
25g/1 once de farine de blé complet
1 blanc d'œuf
chapelure d'une tranche de pain complet
1 cuillère à thé de poivre blanc
½ cuillère à thé de poudre de curry (optionnel)
1 cuillère à thé de miel clair
1 cuillère à thé d'huile d'olive
1 cuillère à thé de paprika

Versez l'huile d'olive dans un bol. Coupez la patate douce and fins quartiers. Mélangez les quartiers dans le bol avec l'huile, puis mettez-les sur la plaque.
Mélangez le paprika et le miel dans un bol. Découpez les carottes en bâtonnets avec à peu près la même largeur que les extrémités épaisses des quartiers de pomme-de-terre, et jetez-les dans le bol, pour les recouvrir du mélange. Placez les quartiers de patate douce et les bâtonnets de carottes sur le grill et faites les cuire pendant 4 minutes.
Mélangez la farine, la poudre de curry et le poivre dans un plat. Mettez le blanc d'œuf dans un autre plat et mélangez-le avec une fourchette. Mettez la chapelure dans autre plat.
Émincez le poisson (en bâtonnets) et trempez-les dans la farine assaisonnée, puis dans le blanc d'œuf, et enfin dans la chapelure.
Quand les quartiers de pomme-de-terre et les bâtonnets de carottes ont cuits pendant 4 minutes, ajoutez les émincées de poisson sur le grill et faites cuire pendant encore 3-4 minutes, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Nouilles asiatiques chaudes et salade de tofu
Pour 2 personnes

60g/2 onces de nouilles de sarrasin et de soja
250g/8 onces de tofu précuit, égoutté et coupé en cubes
1 carotte pelée et râpée en fines lamelles
1 tête de chou asiatique râpé
½ courgette, coupée en longues lamelles
½ oignon rouge, coupé en lamelles
une petite poignée de feuilles de coriandre, hachées

Marinade

1 gousse d'ail pressé
1 piment rouge, épépiné, finement découpé
2 cuillères à soupe de sauce de soja, allégée en sel
1 cuillère à thé de sauce de piment doux
1 cuillère à thé d'huile de sésame
jus d'½ citron vert

Mélangez les ingrédients dans un bol, ajoutez le tofu et laissez au frigo toute une nuit.
Faites bouillir deux litres d'eau dans une grande casserole, ajoutez les nouilles, portez à ébullition et faites bouillir pendant 10 minutes, passez les nouilles et transférez le tout dans un plat à servir et gardez au chaud.
Faites griller le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré (2-3 minutes), puis retirez-le, et réservez. Faites griller la carotte, la courgette, le chou et l'oignon pendant 30-60 secondes pour les ramollir.
Déposez les légumes ramollis sur les nouilles, garnissez-les avec le tofu, et rajoutez la coriandre ainsi qu'un jus de citron vert pressé.

ballots de poulet au fromage crémeux et farcis d'un « mystère vert »
Pour 2 personnes

1 poitrine maigre de poulet sans peau
2 tortillas de blé
75-100g/2½-3 onces de formage crémeux à teneur en matières grasse réduite
100g/3 once de feuilles de pousse d'épinards fraîches
1 cuillère à thé de poudre de moutarde
1 cuillère à thé de noix de muscade
1 cuillère à thé de poivre

Faites griller le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit (6-8 minutes). Retirez-le du grill et laissez-le refroidir, puis coupez-le en lamelles. Nettoyez et séchez les épinards, faites ramollir les feuilles sur le grill pendant 20-30 secondes, retire-les et faites les sécher avec du papier cuisine. Mélanger le fromage à la crème et les épinards dans un bol, puis repliez les bandes de poulet.
Avec une cuillère, placez le mélange au centre de la tortilla, et pliez-les puis, roulez-les et faites les chauffer sur le grill pendant 2-3 minutes.

Panini au blé complet avec de la feta, des oignons rouges et au poivron rouge

Pour 1 personne

2 tranches épaisses de pain complet
50g de fromage feta allégé
½ oignon rouge, coupé en fines lamelles
½ poivron rouge, en bandes
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
½ cuillère à thé de poivre frais moulu

Mélangez dans un bol, l'oignon, le poivron rouge, le vinaigre balsamique et le poivre noir. Mettez le mélange sur le grill, et faites le cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli (1-2 minutes), et tartinez le sur une tranche de pain. Faire revenir la feta, dispersez-la sur le mélange et recouvrez d'une tranche de pain. Nettoyez le grill, puis faites griller le Panini pendant 2-3 minutes.
Servez avec du cresson et de la salade de tomates.

Bananes grilles rapides et faciles
Pour 2 personnes

2 bananes, pelées
2 cuillères à soupe de noix finement hachées
2 cuillères à soupe de sucre
½ cuillère à thé de cannelle moulue

Mélangez les noix, le sucre et la cannelle dans un bol. Coupez les bananes dans le sens de la longueur, puis dans leur largeur. Déposez les bananes sur le grill, les côtés plats vers le haut, et déposez le mélange dessus. Faites griller jusqu'à ce que les bananes soient chaudes et que la cannelle et les noix soient dorées (3-4 minutes).

Petits gâteaux grillés aux fraises et au sirop d'érable
Pour 4 personnes

1 petit gâteau allégé coupé en 8 tranches
¼ de tasse de sirop d'érable
2 tasses de fraises fraîches, nettoyées et coupées en morceaux
1 tasse de crème fouettée allégée pour la garniture

Déposez les tranches de petits gâteaux sur le grill, les tartinez de sirop d'érable et faites les griller pendant 3-5 minutes. Retirez-les du grill et garnissez-les avec les fraises et la crème fouettée.

Brochettes de fruits avec une sauce crémeuse et rapide
Pour 4 personnes

½ ananas frais ou des morceaux d'ananas en boîte
1 petite orange
2 bananes
2 pêches ou nectarines
1 cuillère à thé de sucre brun
4 cuillères à soupe de jus d'orange
2 petits tubes fruit fromage frais
1 cuillère à thé d'essence de vanille
Faites tremper 8 brochettes en bois, puis les sécher

Coupez les fruits en morceaux et faites les mariner pendant 10 minutes dans le jus d'orange, le sucre brun et dans la moitié de l'essence de vanille. Enfilez les morceaux de fruits sur les brochettes et faites griller pendant 4-6 minutes. Mélangez le fromage frais avec l'autre moitié de l'essence de vanille, qui est utilisée comme sauce pour les brochettes.

Le hamburger traditionnel
Pour 4 personnes

500g/1 livre de bœuf haché maigre
1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
1 cuillère à thé de poivre noir
1 oignon rouge
4 petits pains complets
tomates, laitue, cornichons à l'aneth, etc., pour la garniture

Mélangez la viande hachée, la sauce Worcestershire et le poivre, et formez les 4 hamburgers.
Emincez l'oignon, en tranches de 12mm/½" d'épaisseur.
Faites griller les hamburgers pendant 4 minutes, garnissez chacun d'entre-deux d'aune tranche d'oignon, puis faites les griller encore pendant 3-4 minutes.
Servez les hamburgers sur les petits pains avec la garniture de votre choix (tomates, laitue, cornichons à l'aneth, etc.).

Hamburger végétarien Santa Fé
Pour 4 personnes

1 tasse de riz blanc cuit à la vapeur
½ tasse de grains de maïs en boîte
1 poivron vert épépiné
1 gros oignon blanc
1 cuillère à thé de poivre frais moulu
1 cuillère à thé de jus de citron
1 cuillère à thé de poudre de piment
4 petits pains complets
aérosol d'huile végétale allégée

Utilisez un mixeur ou un robot culinaire pour mélanger le riz, le maïs, le poivron vert, l'oignon, le poivre, le jus et la poudre de piment pour obtenir un mélange grossier et farineux.
Formez 4 hamburgers avec ce mélange et mettez-les au four pendant 2 heures.
Vaporisez légèrement le gril avec l'huile de caisson allégée, faites griller les hamburgers (6-7 minutes) et servir dans les petits pains.

Plus de recettes de hamburgers

hamburger au bœuf et au fromage **pour 4 personnes**

450g de bœuf haché maigre
1 oignon nouveau, émincé
½ cuillère à thé de poudre d'ail
1 cuillère à thé de sel de mer
250g de cheddar allégé
1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
½ cuillère à thé de poivre noir

Mélangez le tout, formez quatre hamburgers, faites griller pendant 4 minutes, et vérifiez qu'ils sont prêts.

Burger Tex-Mex **pour 4 personnes**

450g de bœuf haché maigre
1 gros oignon, finement émincé
1 cuillère à thé de poudre de piment
2 cuillères à soupe de sauce barbecue
1 cuillères à soupe de salsa fraîche

Mélangez le tout, formez quatre hamburgers, faites griller pendant 4 minutes, et vérifiez qu'ils sont prêts.

hamburger au fromage et au raifort **pour 4 personnes**

450g de bœuf haché maigre
125g de cheddar allégé

2 cuillères à soupe de sauce crémeuse au raifort
½ cuillère à thé de poivre noir
½ cuillère à thé de poudre d'ail
½ cuillère à thé de sel de mer

Mélangez le tout, formez quatre hamburgers, faites griller pendant 4 minutes, et vérifiez qu'ils sont prêts.

hamburgers ranchero **pour 4 personnes**

375g de bœuf haché maigre
2 gousses d'ail, finement hachées
½ cuillère à thé de poivre noir
125g de haricots rouges en boîtes, égouttés et écrasés
4 cuillères à soupe de sauce barbecue
½ cuillère à thé de sel de mer

Mélangez le tout, formez quatre hamburgers, faites griller pendant 4 minutes, et vérifiez qu'ils sont prêts.

hamburger asiatique au poulet **pour 4 personnes**

450g de bœuf haché maigre
2 oignons nouveaux, finement émincés
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 blanc d'œuf
1 gousse d'ail, finement hachée
1 cuillère à soupe de jus de citron
½ cuillère à thé de gingembre moulu

Mélangez la viande hachée et formez les 4 hamburgers. Mettez le tout au frigo pendant 2 heures. Faites griller les hamburgers pendant 5 minutes, puis vérifiez s'ils sont prêts.

hamburger au poulet style ranch **pour 4 personnes**

450g de poulet haché dégraissé
1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre finement ciselées
½ cuillère à thé de sauce Tabasco
¼ cuillère à thé de poudre d'ail
2 cuillères à soupe de piments verts, émincés en boîte
2 cuillères à soupe de mayonnaise
½ cuillère à thé de poivre noir

Mélangez le tout, formez 4 hamburgers, faites-les griller pendant 5 minutes, et vérifiez qu'ils soient prêts.

Hamburger Suisse à la dinde **pour 4 personnes**

450g de bœuf haché maigre
1 blanc d'œuf
¼ tasses de chapelure fraîche
1 cuillère à thé de sel de mer
200g de fromage Suisse allège et râpé
1 cuillère à thé de moutarde Dijon
1 cuillère à thé de poivre noir

Mélangez le tout, formez 4 hamburgers, faites-les griller pendant 7 minutes et vérifiez qu'ils soient prêts.

hamburgers Dijon au porc **pour 4 personnes**

450g de porc haché maigre
2 cuillère à soupe de moutarde Dijon
1 cuillère à thé de poivre noir
1 gros oignon, émincé
2 cuillères à soupe de mayonnaise
½ cuillère à thé de sel de mer

Mélangez le tout, formez 4 hamburgers, faites-les griller pendant 7 minutes et vérifiez qu'ils soient prêts.

hamburger teriyaki à l'ananas **pour 4 personnes**

450g de poulet haché dégraissé
4 cuillères à soupe de sauce teriyaki en bouteille
1 cuillère à thé de moutarde jaune
4 tranches d'ananas frais
1 blanc d'œuf
1 gros oignon, finement émincé
½ cuillère à thé de poivre noir

Mettez les tranches d'ananas au frigo. Mélangez les autres ingrédients, et formez 4 hamburgers. Faites griller les hamburgers pendant 4 minutes, puis vérifiez qu'ils soient prêts. Mettez une tranche d'ananas sur chaque hamburger.

hamburger cowboy **pour 4 personnes**

450g de bœuf haché maigre
1 gros oignon, finement émincé
1 cuillère à soupe de sucre brun
1 cuillère à soupe de moutarde jaune
1 gousse d'ail, finement hachée
2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
4 cuillères à soupe ketchup

Faire mijoter dans une poêle pendant 10 minutes, le ketchup, la moutarde, le sucre, la sauce Worcestershire, l'oignon et l'ail, puis laissez la sauce refroidir. Mélangez le bœuf et la sauce refroidie. Formez 4 hamburgers avec ce mélange et mettez-les au four pendant 2 heures. Faites griller les hamburgers pendant 5 minutes, puis vérifiez s'ils sont prêts.

hamburger à l'agneau **pour 4 personnes**

450g d'agneau haché maigre
½ cuillère à thé de romarin séché, moulu
1 oignon rouge, finement émincé
¼ de concombre, coupé en tranches fines
½ cuillère à thé de poivre noir
½ cuillère à thé de sel de mer
2 tomates, coupées en tranches fines
4 pittas

Mélangez l'agneau, le romarin, le poivre et le sel, formez 4 hamburgers. Faites griller les hamburgers pendant 6 minutes, puis vérifiez qu'ils soient prêts. Réchauffez les pittas, ouvrez-les et formez des pochettes. Remplissez chaque pita avec un hamburger, un mélange d'oignons, de tomates et de tranches de concombre.

hamburger aux champignons portabella **pour 4 personnes**

4 gros champignons portabella
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 cuillère d'herbes aromatiques italienne
2 gousses d'ail, finement hachées
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à thé de poivre noir

Retirez les pieds des champignons. Déposez les champignons sur le grill, la partie intérieure tournée vers le haut. Arrosez l'huile et le vinaigre sur les champignons, puis saupoudrez l'ail, les herbes à l'italiennes et le poivre. Fermez le grill et faites griller pendant 5 minutes.

Hamburger style Texas **8 hamburgers**

250g de bœuf haché maigre
1 petit oignon finement émincé
2 piment verts coupés en morceaux
2 cuillères à soupe de coriandre finement ciselle
1½ cuillères à thé de poudre de piment
⅛ cuillère à thé de poivre de Cayenne
1 blanc d'œuf légèrement battu
4 cuillères à soupe de chapelure assaisonnée
1 gousse d'ail (grosse) écrasée
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
¼ cuillère à thé de sel de mer

Mélangez le tout, formez 8 hamburgers, faites-les griller pendant 5 minutes et vérifiez qu'ils soient prêts. Cette recette provident du « The Healthy Gourment (gourmet sain) (Clarkson Potter) par Cherie Calbom.

Le hamburger énergie **pour 4 personnes**

375g de bœuf haché maigre
4 cuillères à soupe de chapelure assaisonnée
4 cuillères à soupe de légumes émincés - oignons, oignons nouveaux, courgettes, persil (ils peuvent être sautés)

Mélangez les légumes et la chapelure dans un bol. Ajoutez le bœuf haché et bien mélanger. Formez des hamburgers de 410 cm de large. Préchauffer le grill et faire cuire 5-6 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que les jus qui s'en écoulent soient clairs, tournez une fois les hamburgers. Cette recette provident du « The Healthy Gourment (gourmet sain) (Clarkson Potter) par Cherie Calbom.

RANGEMENT DE L'APPAREIL

- Débrancher l'unité de l'alimentation électrique et nettoyer les pièces comme il l'a été recommandé ci-dessus. S'assurer que toutes les pièces sont sèches avant de les ranger.
- Ranger l'appareil dans sa boîte ou bien dans un endroit propre et sec.
- Ne jamais ranger l'appareil s'il est encore humide ou sale.
- Ne jamais enrouler le cordon d'alimentation autour du appareil.

MAINTENANCE DE L'APPAREIL

Il n'existe pas de pièces dans cet appareil, dont la maintenance puisse être faite par l'utilisateur. Si l'unité ne fonctionne pas correctement, veuillez vérifier les points suivants :

- Vous avez correctement suivi les instructions.
- Que l'unité a été correctement connectée et que toutes les prises murales sont allumées.
- Que l'alimentation secteur est sur MARCHE.
- Que la fiche est solidement ancrée dans la prise de courant.

Si cet appareil ne fonctionne toujours pas après avoir vérifié les points énoncés ci-dessus :
Consulter un détaillant pour la possibilité d'une réparation ou bien d'un replacement. Si le détaillant ne réussit pas à résoudre le problème est que vous devez renvoyer l'appareil, assurez-vous que :

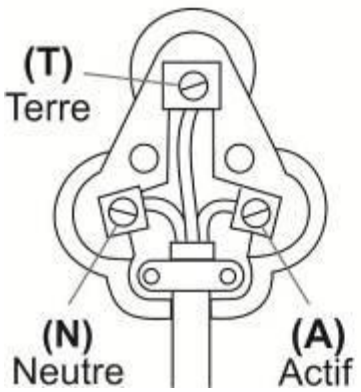
- L'unité est emballée avec soin dans son emballage d'origine.
- La preuve d'achat est jointe.
- La raison pour laquelle l'appareil est renvoyé.

Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabriquant ou par un agent de maintenance agréé, afin d'éviter tout danger. Si la maintenance devient nécessaire pendant la durée de la garantie, l'appareil devrait être renvoyé à un centre de maintenance agréé par Home of Living Brands (Pty) Ltd. La maintenance au-delà de la garantie est toutefois possible, mais elle sera cependant facturée.

LE CHANGEMENT DE LA PRISE

Si la prise intégrée devait être change, suivez les instructions ci-dessous.
Cette unité est conçue pour fonctionner uniquement sur un courant continu de 230V-240V. La connexion à d'autres sources d'alimentation pourrait endommager l'appareil.

AVERTISSEMENT : CET APPAREIL DOIT ÊTRE RACCORDE A UNE PRISE DE TERRE
(Il faut toujours s'assurer que la prise à trois fiches est connectée de la manière suivante :)



(T) Vert et jaune
(N) Bleu
(A) Marron

VEUILLEZ APPOSER VOTRE PREUVE D'ACHAT / RECU ICI EN CAS DE RECLAMATION PENDANT LA PERIODE DE GARANTIE CE RECUS DOIT ETRE PRESENTE.

GARANTIE

1. Home of Living Brands (Pty) Limited garantie à l'acheteur d'origine de ce produit (« le client »), que ce dernier ne présentera pas de défauts de qualité, ni de fabrication qui dans le cadre d'une utilisation normale, familiale ou domestique pourrait apparaître en l'espace d'1 (d'une) année suivant la date d'achat (« période de garantie »).

2. Lorsque le client a acheté un produit qui se casse, présente des défauts ou qui ne fonctionne pas correctement pour l'utilisation pour laquelle il était destiné, le client doit signaler cela au fournisseur auprès duquel il a acheté le produit (« le fournisseur ») durant la période de garantie. Toute réclamation selon les conditions de la garantie doit être accompagnée d'une preuve d'achat. Si la preuve d'achat, n'est pas disponible, à ce moment-là, les frais de réparation et / ou d'entretien peuvent être à la charge du client vis-à-vis du fournisseur.

3. Un produit défectueux doit être rapporté au centre d'entretien du fournisseur pour faire jouer la garantie.

4. Le fournisseur remboursera, réparera ou échangera le produit selon les termes de cette garantie qui est assujettie aux exigences légales. Cette garantie devrait être valable uniquement quand le client n'a pas cassé lui-même l'appareil, ou utilisé ce dernier pour faire quelque chose pour lequel il n'était pas destiné. La garantie ne comprend pas et ne peut pas être saurait être considérée comme couvrant les dommages affectant l'appareil, qui seraient le résultat d'un accident, d'une mauvaise utilisation, d'une modification, d'un abus ou de toute modification ou réparation non-autorisée de l'appareil.

5. La garantie couvrira uniquement le produit fournit à la date d'achat et elle ne s'appliquera pas à toute pièces ajoutée ou installée par le client.

6. Si le client demande au fournisseur de réparer le produit et si le produit casse ou ne fonctionne pas correctement dans les 3 (trois) mois de la réparation, et si ceci n'est pas le résultat d'une mauvaise utilisation, à ce moment-là le fournisseur pourrait remplacer le produit ou rembourser le client.

7. Le client pourrait être tenu pour responsable de certains frais lorsque les produits ne sont pas renvoyés dans leur emballage d'origine, ou si l'emballage est endommagé. Ceci sera déduit de tout remboursement fait au client.

HOME OF LIVING BRANDS (PTY) LTD (JOHANNESBOURG)

JOHANNESBOURG TEL NO. +2711 490-9600
CAPE TOWN TEL NO. +2721 552-5161
DURBAN TEL NO. +2731 792-6000

www.homeoflivingbrands.co.za